NGUYỄN VĂN DŨNG

KARATE

BÀI QUYỀN TỪ ĐAI TRẮNG ĐẾN ĐAI ĐEN

NHÀ XUẤT BẢN THUẬN HOÁ
HUẾ - 1999

Kính dâng Thầy Chưởng môn
SUZUKI - CHOJI

Lời nói đầu

** Sẽ dễ hiểu nếu đem so sánh bài Quyền (Kata) với bất cứ tác phẩm nghệ thuật nào. Thơ chẳng hạn. Thơ phản ảnh cuộc sống, tư tưởng, tình cảm thông qua nghệ thuật đặc trưng của nó: ngôn ngữ. Ngôn ngữ trong thơ vừa là ngôn ngữ của cuộc sống, vừa không phải là ngôn ngữ của cuộc sống. Đó là thứ ngôn ngữ đã được nhà thơ chắt lọc, kết tinh, lắng đọng và ngầm chức một nội dung mới. Thơ là nghệ thuật sử dụng ngôn từ. Qua đó mà cuộc sống được tái tạo, tư tưởng được tỏ bày, nỗi niềm được gởi gắm.*

Cũng thế, bài quyền là tác phẩm nghệ thuật phản ảnh một trận đấu với nhiều đối thủ vô hình. Bài quyền không phải là sự sắp xếp máy móc các kỹ thuật đỡ, đâm, đánh, đá... Nắm cho được cái hồn của bài quyền, phân tích cho được sau mỗi kỹ thuật ngầm chứa điều gì, đó là công việc của người huấn luyện viên khi dạy một bài quyền, của người võ sinh khi tập một bài quyền.

Ngày trước, Quyền chỉ được lưu truyền trong vòng bí mật theo lối cha truyền con nối, hoặc chỉ cho những môn đồ tâm phúc và căn cơ nhất. Các bài quyền ít khi được ghi lại dưới dạng cấu trúc hoàn chỉnh, mà chỉ là bản tóm lược và cố ý làm cho rắc rối, khó hiểu, để lỡ người ngoài nhặt được thì cũng không biết đâu mà lần.

Nét đặc trưng truyền thống của Quyền pháp Karate là yếu tố tinh thần. Mất đi yếu tố tinh thần, quyền chỉ còn là bài tập thể lực tầm thường. Với Karate, tinh thần còn quan trọng hơn các kỹ thuật tay chân: Một cái Tâm tĩnh lặng như nước - Mizu No Kokoro. Một cái Thần trong sáng như trăng - Tsuki No Kokoro. Một cái Chí sắt đá không gì lay chuyển. Một cái Đức nhân ái, công bằng và cao thượng. Một Tri thức thấu đáo về nghệ thuật, thơ ca, nghi lễ. Một Cốt cách ung dung, trầm tĩnh, đĩnh đạt... Tinh thần và kỹ thuật, công phu. Võ sư chân chính là người thành tựu được cả hai.

Hiện có khoảng 50 bài quyền Karate. Có bài truyền lại từ lâu đời, có bài mới được sáng tác sau nầy. Có bài dài, có bài ngắn. Có bài phức tạp, có bài đơn giản. Nhưng mỗi bài đều mang đặc điểm riêng. Chung qui, có

thể chia làm hai loại: Loại thiên về sức mạnh, thích hợp cho sự phát triển thể chất, đặc biệt cơ bắp và gân cốt. Loại kia thiên về phản xạ nhanh nhạy, linh hoạt.

** Cũng như người nghệ sĩ diễn đọc bài thơ, đi một bài quyền cần đảm bảo ba yêu cầu sau:*

Một là, Đúng: Nghĩa là không nhầm lẫn bài nọ với bài kia, đoạn nọ với đoạn kia, đòn thế nọ với đòn thế kia. Các kỹ thuật phải được thực hiện một cách chuẩn xác. Vận dụng thuần thục các nguyên tắc cơ bản của kỹ thuật Karate. Hơi thở phải phù hợp với đòn đỡ và đánh. Sau cùng, bài quyền phải được kết thúc ngay trên điểm xuất phát.

Hai là, Có hồn: Người đi quyền phải hiểu rõ chủ đề và ý nghĩa của bài quyền, ý nghĩa của mỗi kỹ thuật, mỗi thế. Bài quyền là hình ảnh của một trận đấu. Từ trận đấu trong thực tiễn, đến bài quyền, đến người đi quyền phải là một. Người đi quyền phải thật sự là người tham gia trận mạc. Gọi khả năng đó là sự cảm thụ, trạng thái đó vì sự nhập thân. Đây là điểm phân biệt giữa sự chuyên luyện và hờ hững, sâu sắc và hời hợt, thành tâm và qua loa đại khái.

Rất dễ nhận ra người đi quyền diễn đạt có hồn hay không khi nhìn vào nhịp điệu bài quyền. Chắc chắn, đó không phải là nhịp tíc-tắc của kim đồng hồ, càng không phải là khoảng chết lặng khiến bài quyền bị cắt ra từng mảng. Cũng như âm nhạc hay sóng biển, nhịp điệu bài quyền là nhịp điệu của cuộc sống: Lúc tiến lúc thoái, lúc thăng lúc trầm, lúc khoan lúc nhặt, lúc tả lúc hữu, lúc im lặng gầm ghè, lúc ào ạt dữ dội... Nhịp điệu bài quyền thể hiện tính nghệ thuật của bài quyền.

Ba là, Phong thái tinh thần: Ung dung, trầm tĩnh, đĩnh đạt, tự tin, nhân ái, cao thượng, đây là yêu cầu không chỉ khi đi một bài quyền, mà còn được thể hiện trong đời sống hằng ngày. Mất đi phong thái tinh thần thì không còn là Karate. Một biểu hiện khác của phong thái tinh thần là cái chào khi bắt đầu và kết thúc bài quyền: Tư thế nghiêm, người nghiêng về trước 45^0, mắt nhìn thẳng, toàn bộ toát lên sự trầm tĩnh và tôn trọng đối thủ.

Phong nhã nhưng không bao giờ được hèn. Người đi quyền phải thể hiện các đòn công, thủ một cách dữ dội, dũng mãnh, quyết liệt nhưng không phải hung hăng. Tưởng như đối lập nhưng thật ra đấy là hai mặt của một tờ giấy. Đây là điểm gặp gỡ thú vị giữa truyền thông Nhân-nghĩa của Dân tộc và tinh thần Võ-sĩ-đạo của người Nhật: " Rất hiên ngang mà nhân ái chan hòa ".

** Luyện quyền trước hết phải hiểu cho được ý nghĩa của bài quyền và từng kỹ thuật đã được cách điệu. Phải cần mẫn chuyên luyện hằng ngày. Phải thường xuyên "tưởng" tới nó. Mỗi lần đi quyền, hãy tưởng tượng*

rằng bạn đang chiến đấu sinh tử với nhiều đối thủ vây quanh - Tách quyền ra khỏi chiến đấu, quyền sẽ không còn lý do tồn tại. Nên chọn đôi ba bài thích hợp nhất, tâm đắc nhất để tinh luyện hằng ngày. Mỗi bài quyền, sau ba lần đi cương mãnh, lần thứ tư nên thả lỏng cơ bắp theo lối quyền nhu, chỉ vận ý chứ không vận lực. Đôi khi, có thể đi quyền với đôi mắt nhắm lại, như thế bạn sẽ dễ tưởng tượng hơn. Hướng truyền thống của bài quyền là hướng Nam - Bắc, nhưng thỉnh thoảng nên thay đổi trục hướng cho dễ thích nghi. Có thể bắt đầu từ chậm đến nhanh, từ bộ phận trên tổng thể. Đòn thế nào khó, nên tách riêng để tập cho đến khi thuần thục. Không bao giờ được phép qua loa đại khái theo kiểu đi cho xong. Không bao giờ được phép nghĩ rằng mỗi lần đi quyền là mỗi lần lặp lại, mà chính là mỗi lần tìm cách hoàn thiện hơn, tinh luyện hơn. Phải coi trọng Zanshin. Phải chuẩn bị tâm thế trước khi đi quyền. Phải luôn luôn thể hiện phong thái tinh thần. Phải giữ đúng lễ nghi, qui cách.

Quyền (Kata) mang lại cho ta những lợi ích gì ? Bạn chỉ có thể trả lời đích xác câu hỏi ấy khi đã qua quá trình bền bỉ chuyên luyện với sự thành tâm.

** Ngày nay, Karate đã trở thành môn võ quốc tế. Đối với chúng ta, nhu cầu chuẩn hóa, hệ thống hóa kỹ thuật và quyền pháp quốc tế là hết sức quan trọng. Có quá nhiều tài liệu, quá nhiều cách lý giải. Tất nhiên, tùy theo trình độ và thiên hướng của mỗi Huấn luyện viên mà có cách cảm nhận, phân tích khác nhau về một bài quyền, nhưng không nên vì thế mà tùy tiện sửa đổi thêm bớt làm cho bài quyền biến dạng, lai tạp đi.*

Quyền pháp Karate vốn được thống nhất từ năm 1948 dưới sự chủ trì của Tổ sư Funakoshi-Gichin. Khi Tổ sư qua đời, truyền thân của Người, Thầy Masatoshi-Nakayama đã đem xiển dương khắp thế giới, làm chuẩn mực cho các giải thi đấu quyền quốc gia và quốc tế.

Thầy M. Nakayama, 9 đẳng, vừa đứng đầu Hệ phái Shotokan, vừa được xem là người lãnh đạo phong trào Karate Quốc tế. Trước khi qua đời, năm 1987, thầy đã hệ thống toàn bộ kiến thức của mình về Karate qua bộ sách giáo khoa nổi tiếng Best Karate. Đấy là điểm chuẩn mà mọi người dễ gặp nhau nhất, và dễ chấp nhận nhất.

Cuốn sách nầy được biên soạn theo bộ Best Karate của Thầy M. Nakayama. Nó bao gồm 11 bài Quyền (Kata) trong chương trình từ đai trắng đến đai đen, thuộc Hệ thống Quyền pháp Shotokan.

Tôn trọng tính truyền thống của Karate, chúng tôi sử dụng tiếng Nhật làm tên gọi các đòn thế kỹ thuật cùng với tên gọi bằng tiếng Việt. Khi cần, chúng tôi sẽ hướng dẫn thêm cách thực hiện kỹ thuật. Mỗi động tác kỹ thuật, mỗi thế được biểu thị bằng một hoặc nhiều hình vẽ cùng với dân di chuyển của bộ pháp. Khi phải xoay người, chúng tôi sẽ chỉ rõ chân nào

làm trụ, xoay bao nhiêu độ và xoay thuận hay xoay nghịch chiều kim đồng hồ. Để cho tiện, chúng tôi viết tắt một số từ chuyên môn thường hay lặp lại, như. Zenkutsu-Dachi (ZKD), Kokutsu- Dachi (KKD), Kiba-Dachi (KBD), Migi (M.), Hidari (H.).

Đầu mỗi bài quyền, chúng tôi giới thiệu đồ hình tổng quát, nguồn gốc, ý nghĩa và nét đặc trưng của nó. Cuối mỗi bài quyền, chúng tôi chọn phân tích một số thế khó và hay.

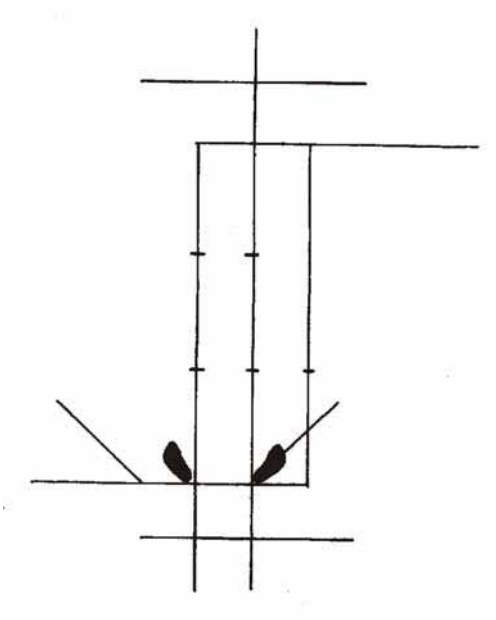
Cuốn sách tuy không thay thế được vai trò người thầy, chúng tôi vẫn có tham vọng biên soạn và trình bày sao cho, kể cả những bạn chưa biết gì về bài, quyền vẫn có thể căn cứ vào đó mà tập luyện thành thạo được.

Mong rằng, tập tài liệu nhỏ này sẽ giúp ích được phần nào cho các bạn, những người muốn đi vào thế giới mênh mông và đẹp của Karate-Do:

Tác giả

Thanh thiền

HEIAN SHODAN

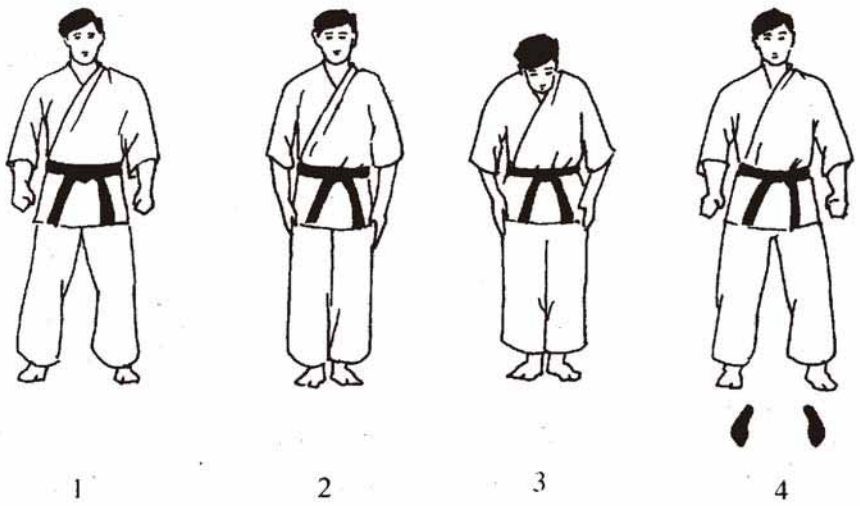


Heian, tiếng Nhật có nghĩa là Bình An. Phải hiểu khái niệm Bình An theo tinh thần Thiền học: Cõi tự tại, tự chủ. Bình An là cái đích cuối cùng của sự tu dưỡng. Đạt đến trạng thái này, con người có thể thấu suốt mọi lẽ, có thể "định" dù giữa sóng gió ba đào.

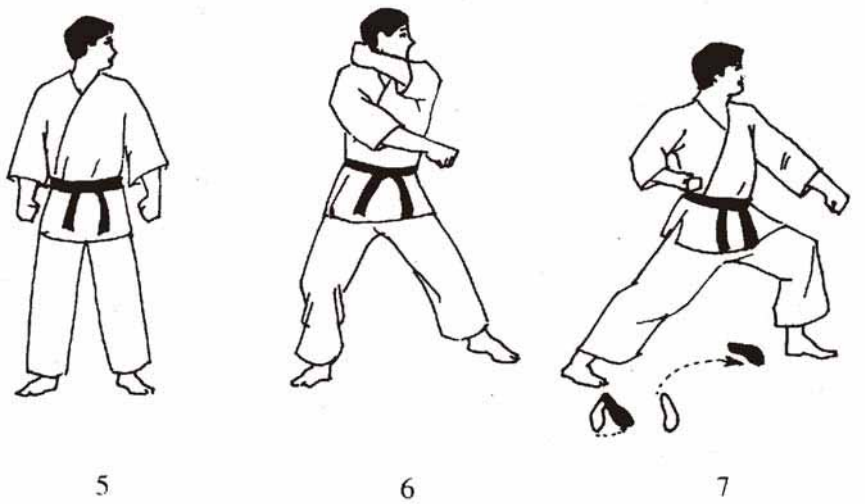
Bắt đầu bằng 5 bài Heian, phải chăng đây là lời nhắn gởi sâu sắc cho những ai mới tập tễnh bước vào con đường Võ đạo Karate.

Heian Shodan là bài quyền đầu tiên trong hệ thông quyền pháp Shotokan. Bài quyền bao gồm những kỹ thuật căn bản của Karate: Zenkutsu-Dachi, Kokutsu-Dachi, Teken-zuki, Gedan- Banh, Age- Uke, Shuto- Uke. .. Nhịp. điệu bình lặng.

Bài quyền gồm 21 thế, đi trong vòng 40 giây.



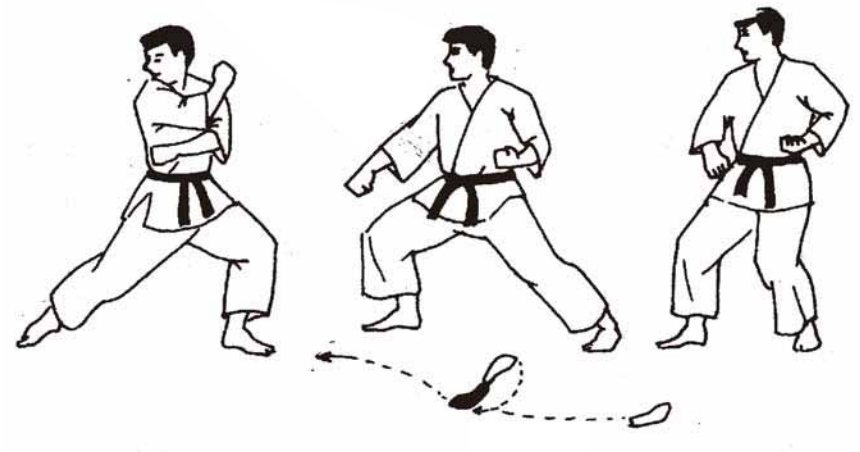
Musubi-Dachi. Rei. *Tấn nghiêm. Chào. (H 1, 2, 3, 4)*



1 - H.ZKD + H. Gedan Barai. *Quắc mắt sang trái, bước chân trái ngang ra phía trái, thành chân trái Tấn trước. Tay trái gạt dưới. (H 5, 6, 7)*

8 9 10

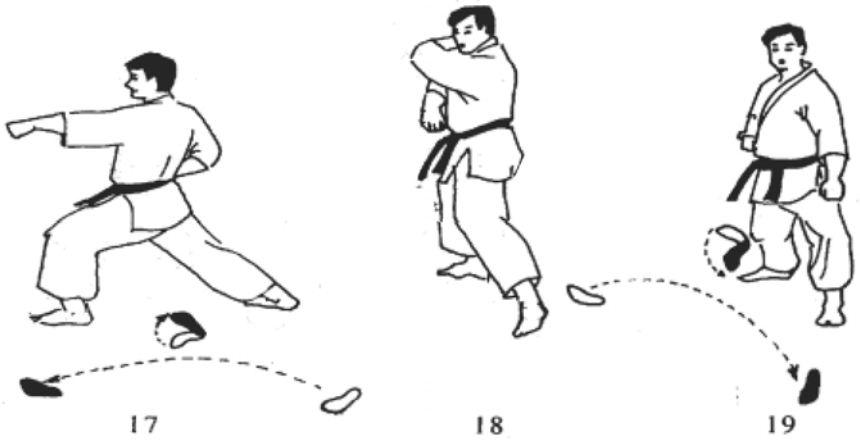
2 – M.ZKD + Oi-Zuki. *Bước về trước, chân phải Tấn trước. Đấm thuận. (H 8, 9)*



11 12 13

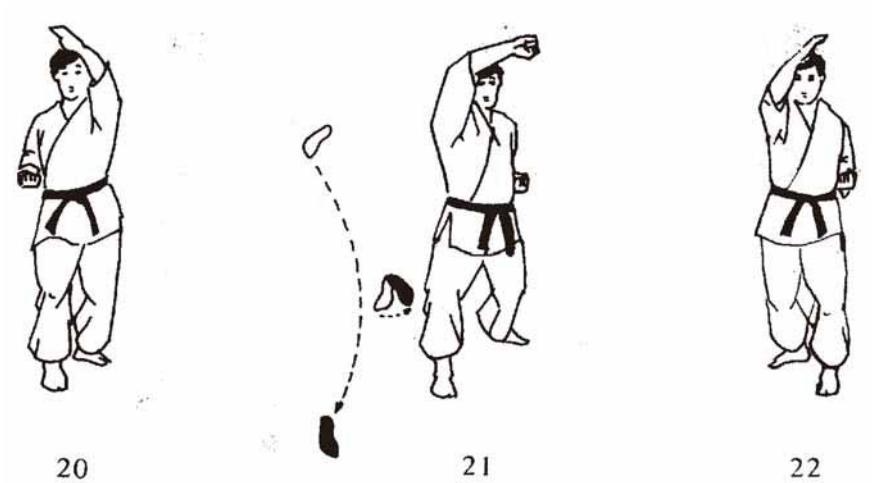
3 - M.ZKD + M. Gedan-Barai. *Chân trái làm trụ, xoay 180^0 thuận chiều kim đồng hồ, thành chân phải Tấn trước. Tay phải gạt dưới. (H 10, 11, 12)*

4 - M.ZKD + M. Kentsui-Uchi. *Thu chân phải về thành Tấn chữ L cùng lúc tay phải xoay thành vòng tròn trước mặt từ dưới lên trên, rồi chân phải bước dập về trước thành chân phải Tấn trước. Tay phải đánh nắm búa vòng dọc. (H 13, 14, 15)*

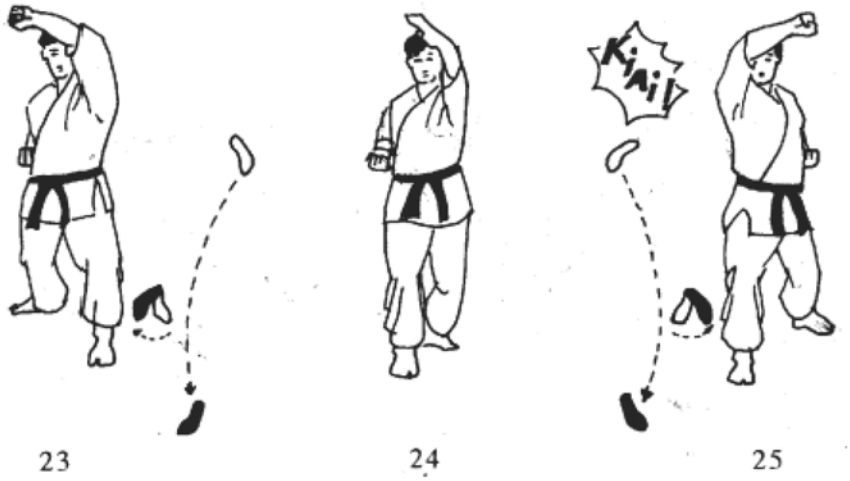


5 - H. ZKD + Oi-Zuki. *Bước về trước. Chân trái Tấn trước. Đấm thuận. (H 16, 17)*

6 - H.ZKD + H.Gedan-Barai. *Chân phải làm trụ, xoay 90^0 nghịch chiều kim đồng hồ, thành chân trái Tấn trước. Tay trái gạt dưới.(H 18, 19)*

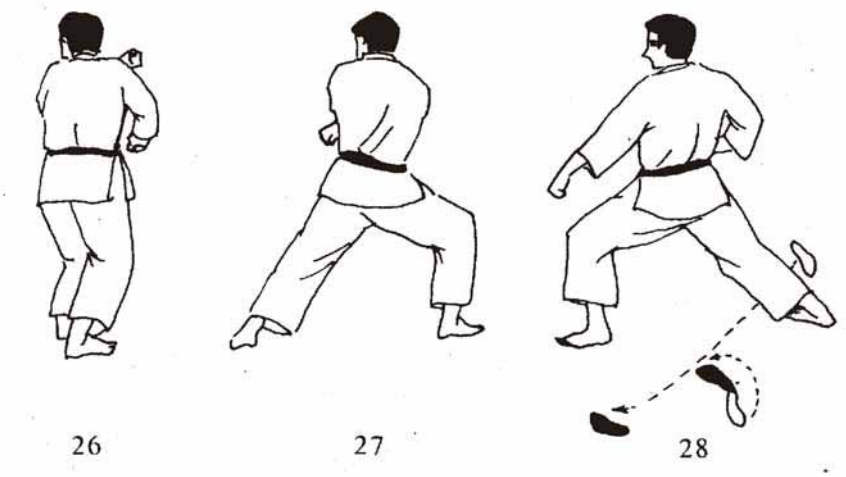


7 - H.ZKD + M. Age-Uke. *Tay trái đỡ trên bằng thủ đao, cùng lúc chân phải bước về trước, thành chân phải Tấn trước. Tay phải đỡ trên (H 20, 21)*

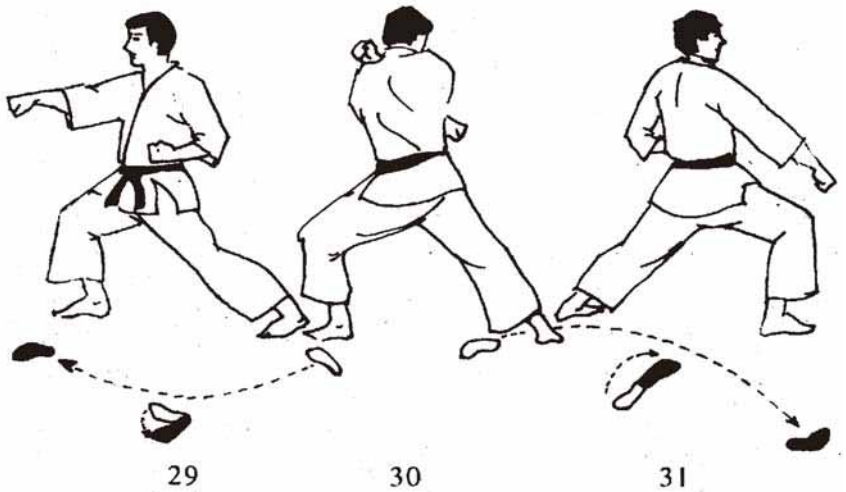


8 - H.ZKD + H. Age-Uke. *Tay phải đỡ trên bằng thủ đao, cùng lúc chân trái bước về trước, thành chân trái tấn trước. Tay trái đỡ trên. (H22, 23)*

9 - H.ZKD + M. Age + KIAI! *Tay trái đỡ trên bằng thủ đao, cùng lúc chân phải bước về trước, thành chân phải Tấn trước. Tay phải đỡ trên. Ây ! (H 24, 25)*

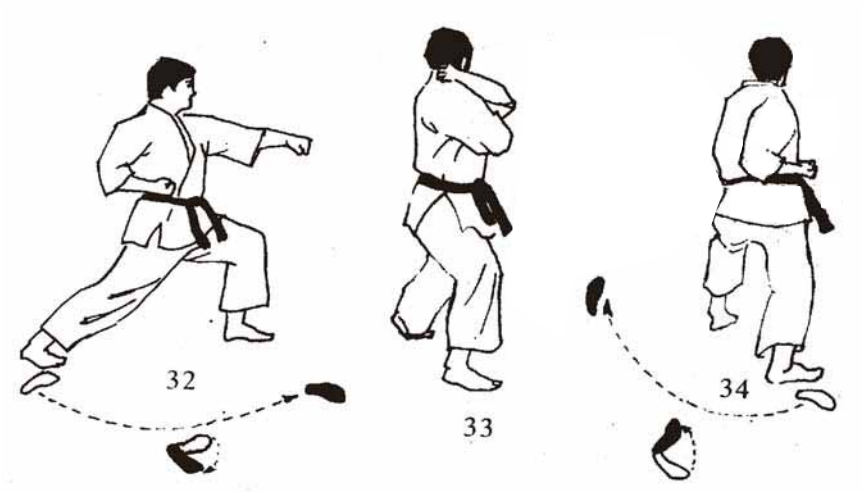


10 – H.ZKD + H. Gedan-Barai. *Chân phải làm trụ, xoay nghịch 90^0 thành chân trái Tấn trước. Tay trái gạt dưới, (H 26, 27, 28).*



11 - M.ZKD + Oi-Zuki. *Bước về trước, chân phải Tấn trước. Đấm thuận. (H 29)*

12. M.ZKD + M.Gedan-Barai. *Chân trái làm trụ, bỏ chân phải lui sau, quay thuận, thành chân phải Tấn trước. Tay phải gạt dưới. (H 30, 31).*



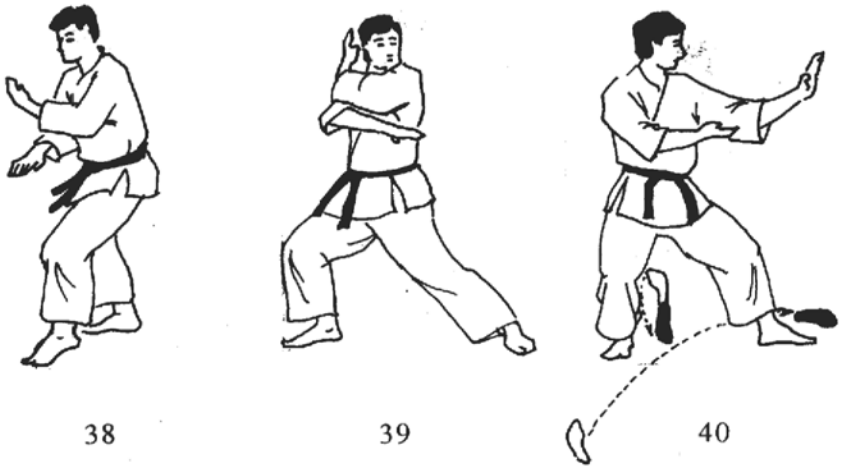
13 - H.ZKD + Oi-Zuki. *Bước về trước, chân trái Tấn trước. Đấm thuận. (H 32)*

14 - H.ZKD + H. Gedan-Barai. *Chân phải làm trụ, xoay nghịch 90^0, thành chân trái Tấn trước. Tay trái gạt dưới. (H 33, 34)*

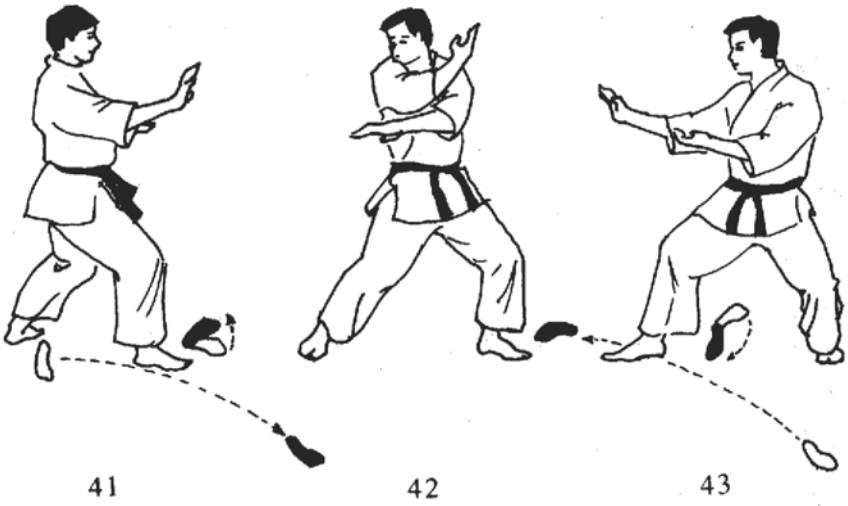
15 - M.ZKD + Oi-Zuki. *Bước về trước, chân phải Tấn trước. Đấm thuận. (H 35)*

16- H. ZKD + Oi-Zuki. Bước về trước, chân trái Tấn trước. Đấm thuận. (H 36)

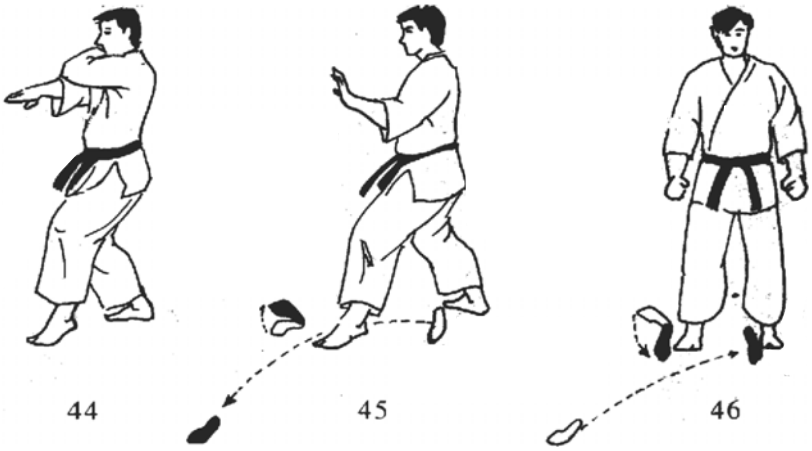
17- M. ZKD + Oi-Zuki. Bước về trước, chân phải Tấn trước. Đấm thuận. (H 37)



18 - M. KKD + H. Shuto-uke. Chân phải làm trụ, xoay nghịch 90^0, thành chân phải Tấn sau. Tay trái đỡ giữa bằng thủ đao. (H 38, 39, 40)



19- H. KKD + M. Shuto-Uke. Bước chéo về trước, chân trái Tấn sau. Tay phải đỡ giữa bằng thủ đao. (H 41).
20- H. KKD + M. Shuto-Uke. Chân trái làm trụ, xoay thuận 135^0, thành chân trái Tấn sau. Tay phải đỡ giữa bằng thủ đao. (H 42, 43)



21- M. KKD + H. Shuto-Uke. Bước chéo về trước, chân phải Tấn sau. Tay trái đỡ giữa bằng thủ đao. (H 44, 45)

Hachiji-Dachi. Yame. Thu chân trái về. Tư thế sẵn sàng. Chào. (H 46)

PHÂN THẾ

Thế số 4

1

2

3

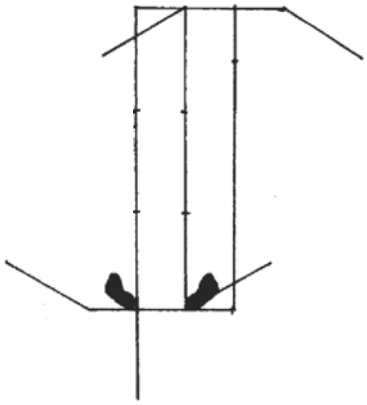
Thế số 7

1

2

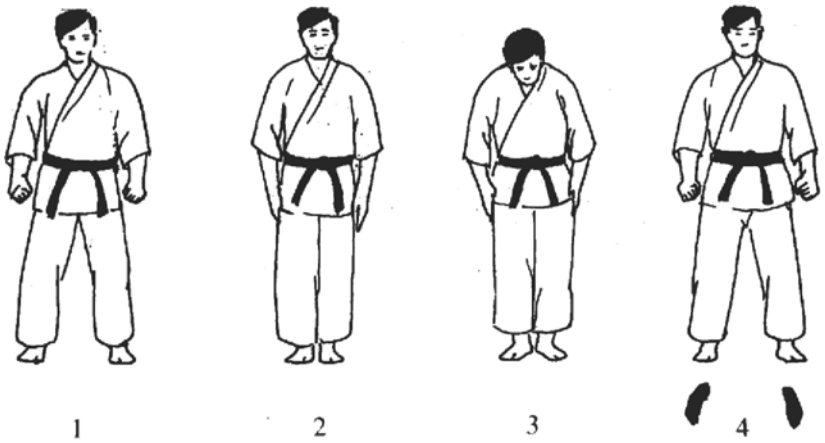
3

HEIAN NIDAN

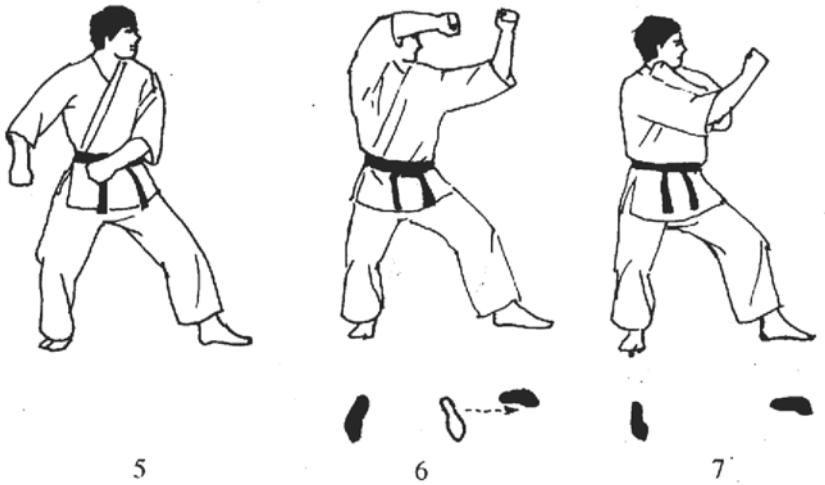


Bài thứ hai này phát triển thêm một số kỹ thuật căn bản như. Yoko-Geri, Mae-Geri, Nagashi- Uke, Uchi- Uke, Nihon-Nukite. Và thêm một số kỹ thuật phối hợp. Nhịp điệu trọng bài nầy phức tạp hơn bài đầu.

Bài quyền gồm 26 thế, đi trong vòng 45 giây



Musubi-Dachi. Rei. Tấn nghiêm. Chào. (H 1 , 2, 3, 4)

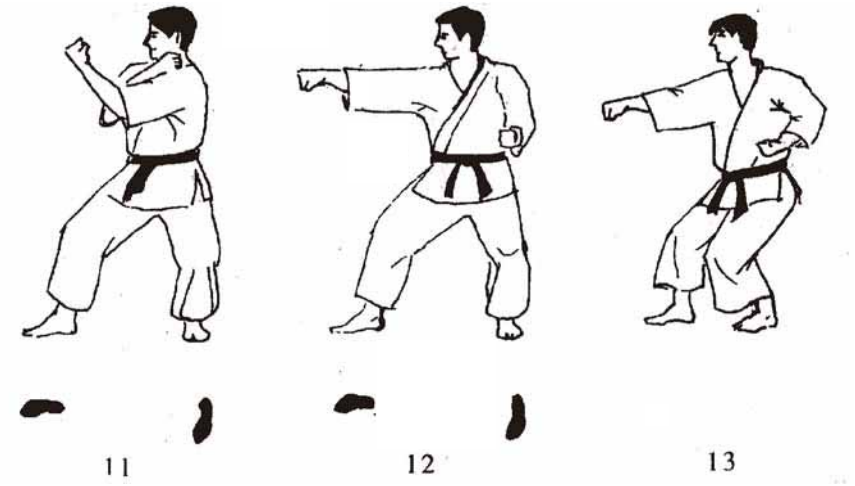


1- ***M. KKD + H. Haiwan-Uke, M. Zenwal-Kamae.*** Quắc mắt sang trái, bước chân trái ngang ra phía trái, thành chân phải Tấn sau. Đỡ thượng đẳng bằng lưng cổ tay trái, tay phải thủ ngang đầu. (H 5, 6)

2 - M. KKD + H. Nagashi-Uke, M. Tetsui - Uchi. Giữ nguyên Tấn. Cùng lúc, tay trái đỡ vuốt, tay phải đánh búa. (H 7)

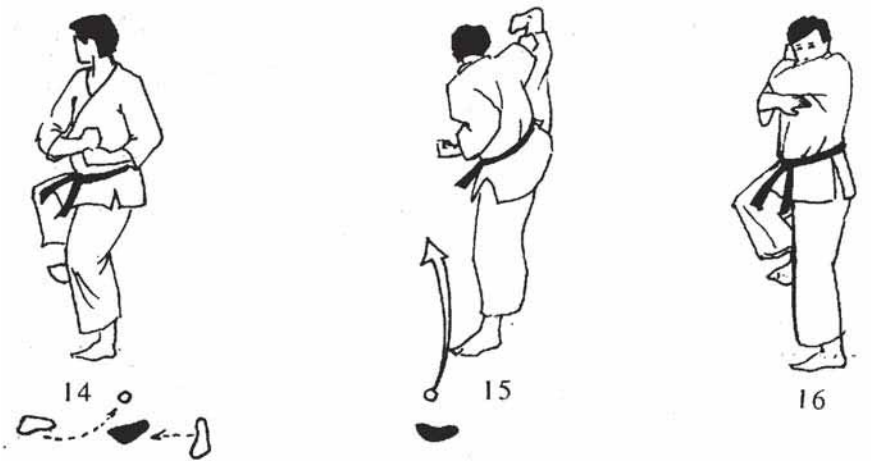
3- ***M. KKD + H. Chudan-Zuki, M. Ken Kamae.*** Giữ nguyên Tấn. Tay trái đấm giữa, tay phải thủ bên hông phải. (H 8)

4- ***H. KKD + M. Haiwan-Uke, H. Zenwan-Kamae.*** Quay sau, chân trái Tấn sau. Đỡ thượng đẳng bằng lưng cổ tay phải, tay trái thủ ngang đầu (H 9, 10)



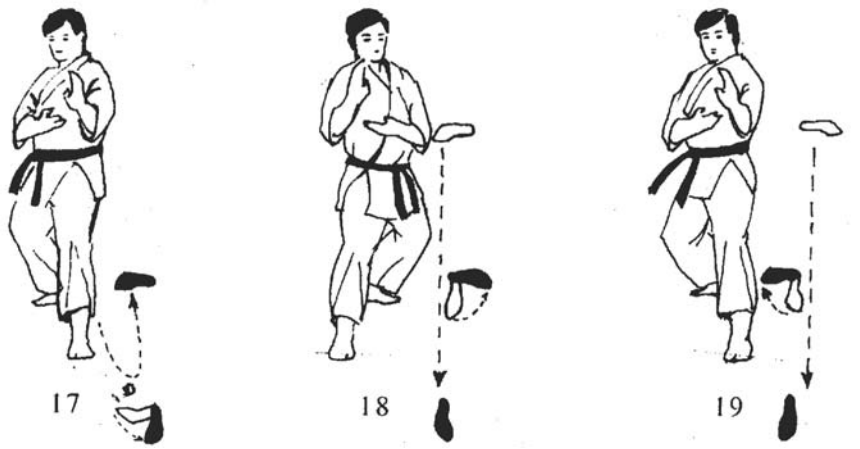
5- ***H. KKD + M. Nagashi-uke, H. Tetsui- Uchi.*** Giữ nguyên Tấn. Tay phải đỡ vuốt, tay trái đánh búa. (H 11)

6- H. KKD + M. Chudan-Zuki, H. Ken-Kamae. Giữ nguyên Tấn. Tay phải đấm giữa, tay trái thủ bên hông trái. (H l2)



7- a/ H. Ashi-Dachi. Lướt chân trái lên nửa bộ, co chân phải, thành chân trái Hạc Tấn. Quắc mắt sang phải, hai nắm đấm thủ bên hông trái. (H 1 3, 14)

b/ M. Yoko Geri-Keage + M. Uraken-Uchi. Chân phải đá ngang, cùng lúc tay phải đánh vòng ngang bằng lưng nắm tay. (H l5)

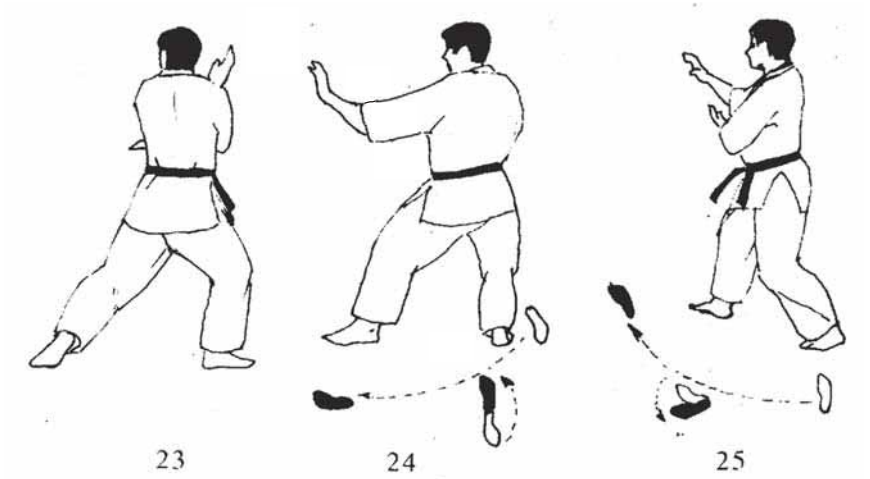


8- M. KKD + H. Shuto-Uke. Quay sau, chân đá tiếp đất, thành chân phải Tấn sau. Tay trái đỡ thủ đao. (H 16, l7)

9- H. KKD + M. Shuto-Uke. Bước về trước, chân trái Tấn sau. Tay phải đỡ thủ đao. (H 18)

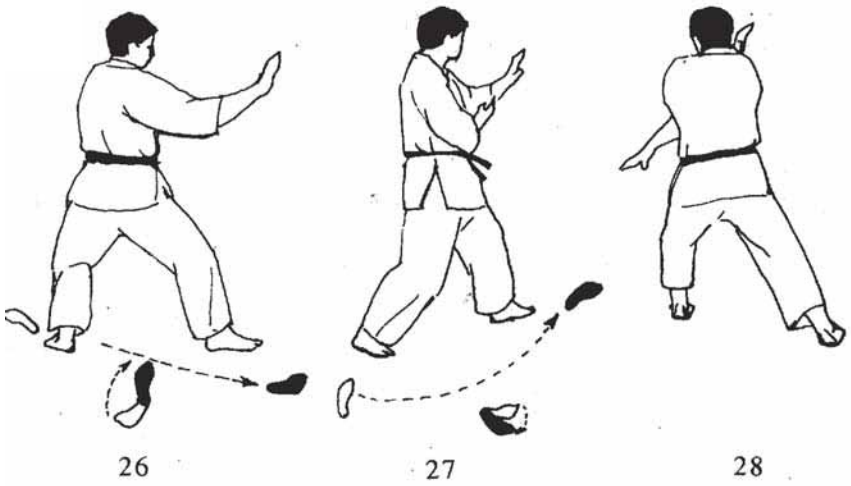
10- M. KKD + H. Shuto- Uke. Bước về trước, chân phải Tấn sau. Tay trái đỡ thủ đao. (H 1 9)

11- M. ZKD + M. Nihon-Nukite + KIAI ! Bước về trước, chân phải Tấn trước. Tay trái đỡ đè, tay phải xỉa dọc. ÂY ! (H 20, 21)



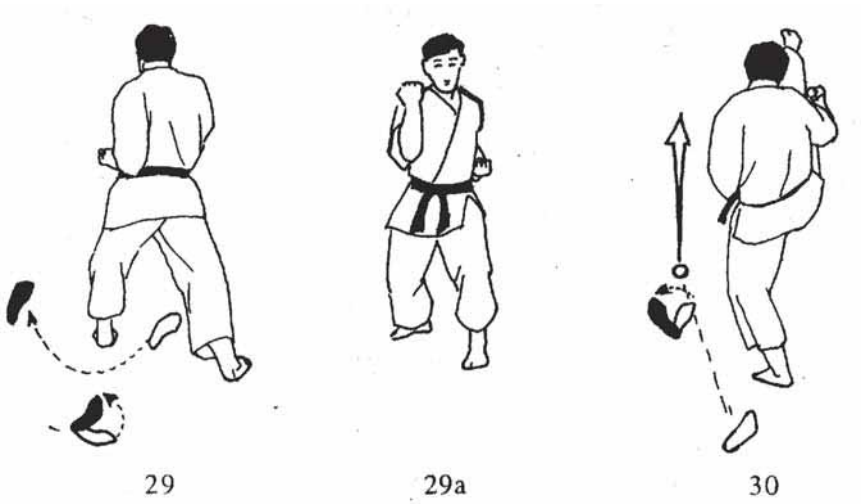
12- M. KKD + H. Shuto-Uke. Chân phải làm trụ, xoay nghịch 90^0, thành chân phải Tấn sau. Tay trái đỡ thủ đao. (H 22, 23, 24)

13- H. KKD + M. Shuto-Uke. Bước chéo về trước, chân trái Tấn sau. Tay phải đỡ thủ đao. (H 25)



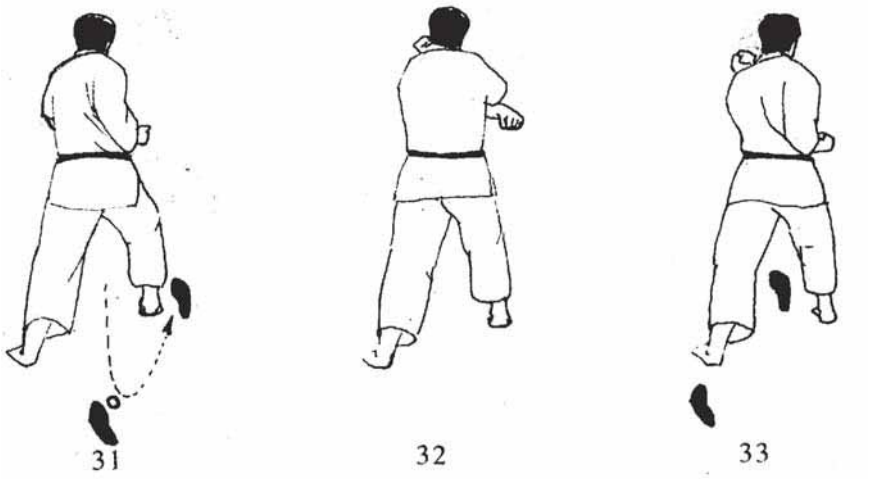
14- H. KKD + M. Shuto-Uke. Chân trái làm trụ. xoay thuận 135^0, thành chân trái Tấn sau. Tay phải đỡ thủ đao. (H 26)

15- M. KKD + H. Shuto-Uke. Bước chéo về trước, chân phải Tấn sau. Tay trái đỡ thủ đao. (H 27)



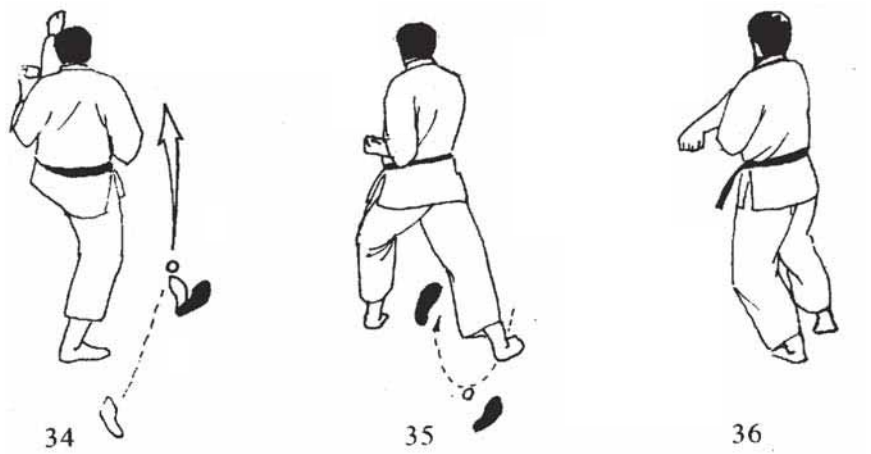
16- H. ZKD + M. Uchi-Uke. Chân phải làm trụ, xoay nghịch 45^0, thành chân trái Tấn trước. Đỡ giữa bằng mép trong cổ tay phải. (H 28, 29, 29a)

17- M. Mae-Geri. Chân phải đá về trước. (H 30)



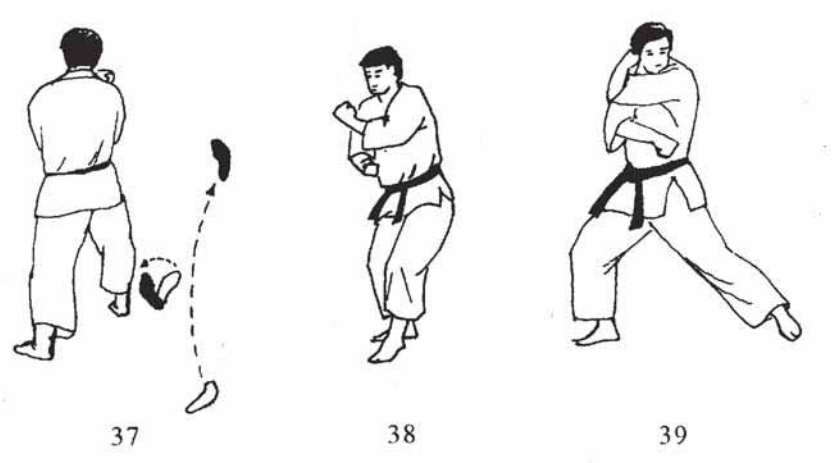
18- M. ZKD + Gyaku-Zuki. Chân đá tiếp đất thành chân phải Tấn trước. Tay trái đấm nghịch. (H 31)

19- M. ZKD + H. Uchi-Uke. Giữ nguyên Tấn. Đỡ giữa bằng mép trong cổ tay trái. (H 32,33)



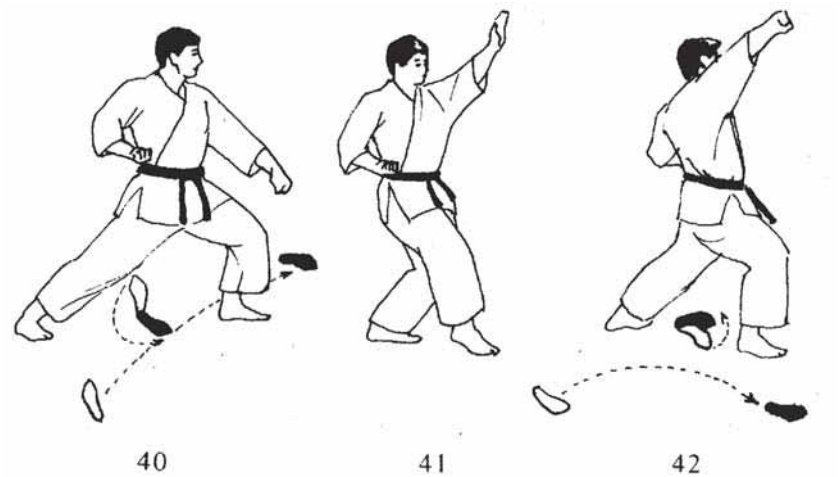
20- H. Mae-Geri. Chân trái đá về trước. (H 34)

21- H. ZKD + Gyaku-Zuki. Chân đá tiếp đất thành chân trái Tấn trước. Tay phải đấm nghịch. (H 35)

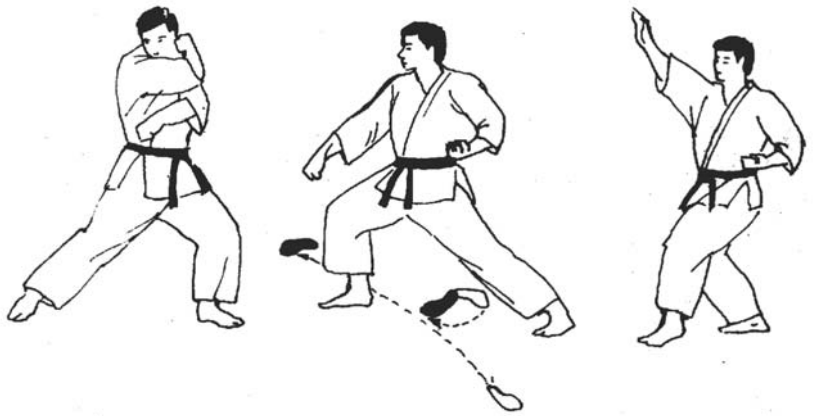


22- M. ZKD + M. Morote- Uke. Bước về trước, chân phải Tấn trước. Tay phải đỡ chống. (H 36, 37)

23- H. ZKD + H. Gedan-Barai. Chân phải làm trụ, xoay nghịch 90^0, thành chân trái Tấn trước. Tay trái gạt dưới. (H 38, 39, 40)

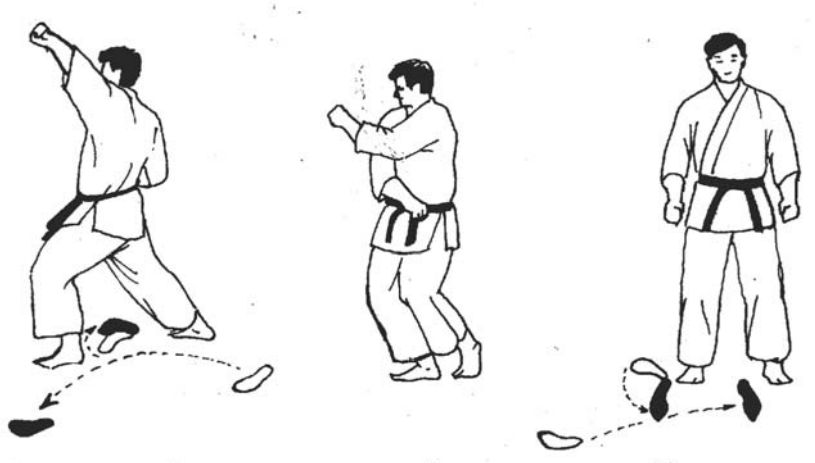


24- M. ZKD + M. Age-Uke. Bước chéo về trước, chân phải Tấn trước. Tay phải đỡ trên. (H 41, 42)



43 44 45

25- M. ZKD + M. Gedan-Barai. Chân trái làm trụ, xoay thuận 135^0, thành chân phải Tấn trước. Tay phải gạt dưới. (H 43, 44) .



46 47 48

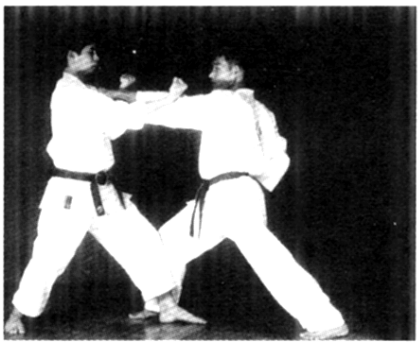
26- H. ZKD + H. Age-Uke. Bước chéo về trước, chân trái Tấn trước. Tay trá i đỡ trên. (H 45, 46)

Hachiji-Dachi. Yame. Thu chân trái về. Tư thế sẵn sàng. Chào. (H 47, 48)

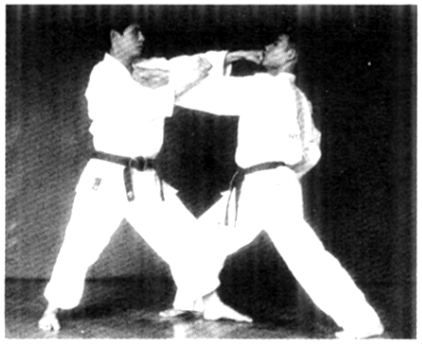
PHÂN THẾ

Thế số 1-3

1

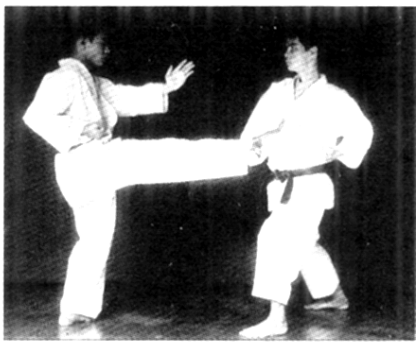


2

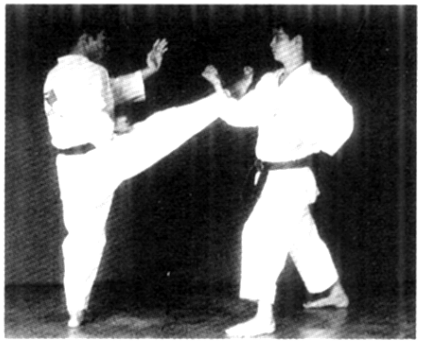


3

Thế số 16-18



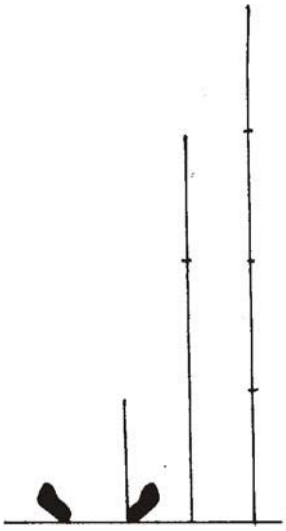
1



2

3

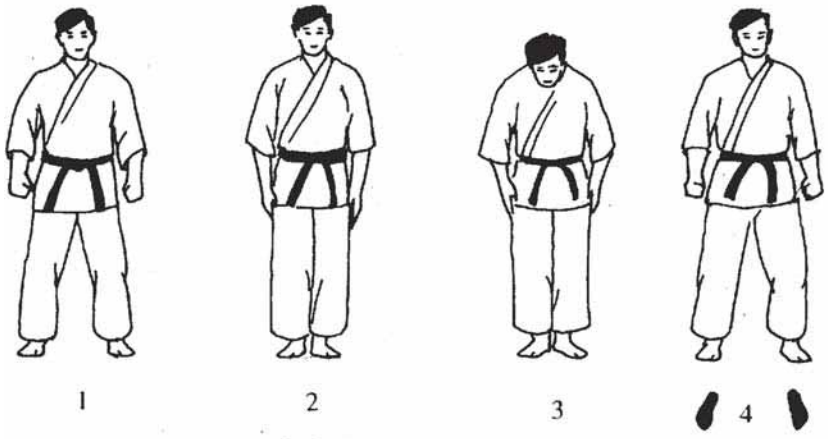
HEIAN SANDAN



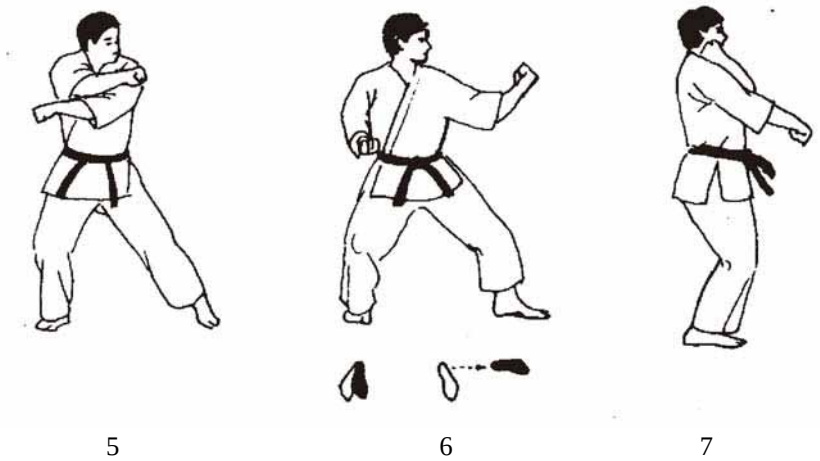
Ngoài hai Tấn căn bản, bài này giới thiệu thêm một Tấn đặc trưng nữa của Karate: Kiba-dachi.

Bài quyền bao gồm những kỹ thuật phức tạp thực hiện trên một Tân, và kỹ thuật phản công đối thủ từ phía sau.

Bài quyền gồm 20 thế, đi trong vòng 40 giây.



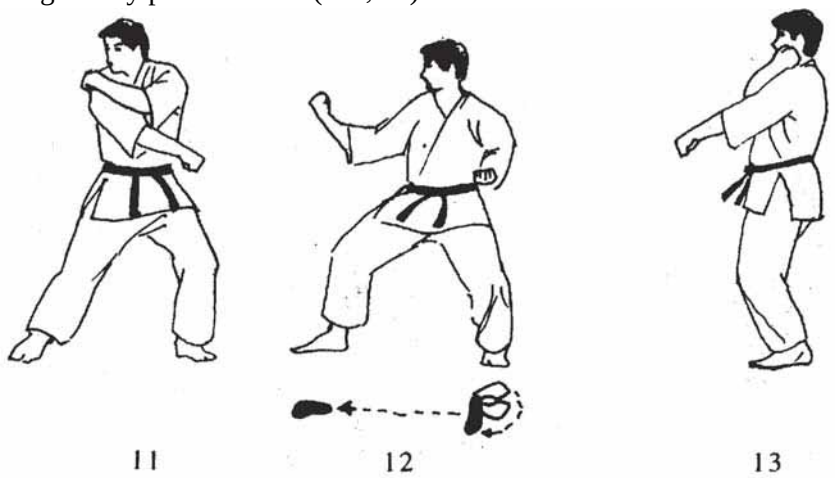
Musubi-Dachi. Rei. Tấn nghiêm. Chào. (H 1 , 2, 3, 4)



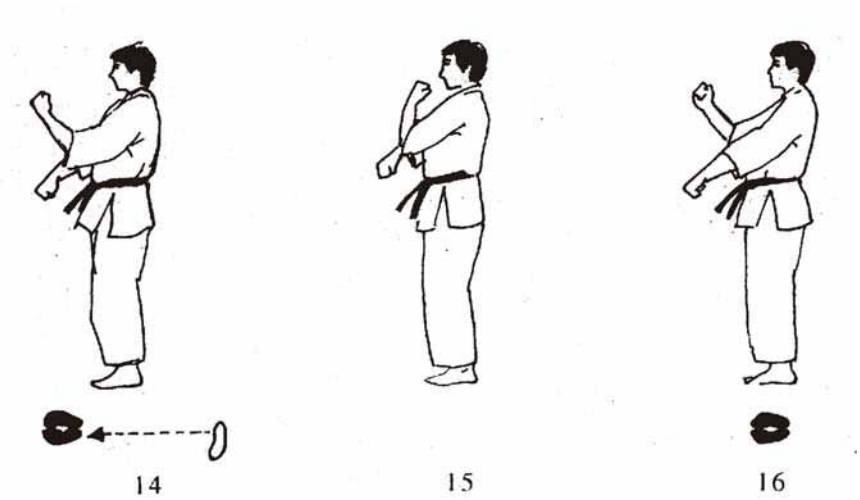
1- M. KKD + H. Uchi-Uke. Quắc mắt sang trái, bước chân trái ngang ra phía trái, thành chân phải Tấn sau. Đỡ giữa bằng mép trong cổ tay trái. (H 5, 6)

2- *Heisoku-Dachi + Kosa-Uke.* Chân phải bước lên, thành Tấn chụm. Tay phải đỡ giữa, cùng lúc tay trái đỡ dưới. (H 7, 8)

3- *Heisoku-Dachi + Kosa-Uke.* Giữ nguyên Tấn. Tay trái đỡ giữa, cùng lúc tay phải đỡ dưới. (H 9, 10)



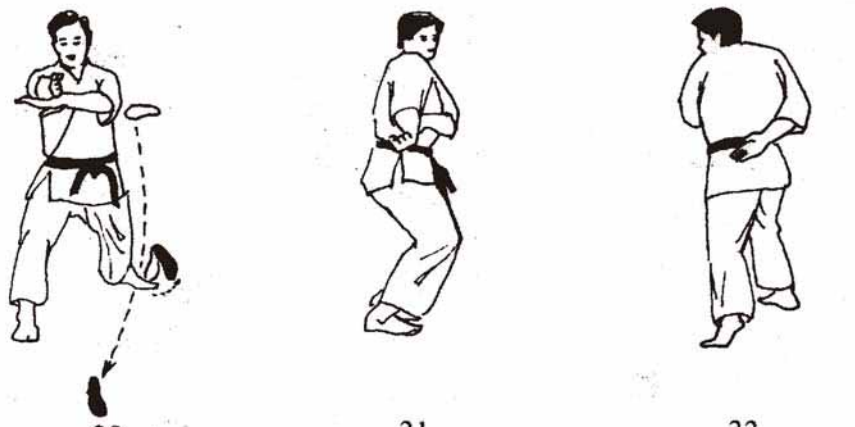
4- *H. KKD + M. Uchi- Uke.* Chân trái trụ, quay sau, thành chân trái Tấn sau. Đỡ giữa bằng mép trong cổ tay phải. (H 11, l2)



5- ***Heisoku-Dachi + Kosa-Uke.*** Chân trái bước lên thành Tấn chụm. Tay trái đỡ giữa, tay phải đỡ dưới. (H 1 3, 14)

6- ***Heisoku-Dachi + Kosa-Uke.*** Giữ nguyên Tấn. Tay phải đỡ giữa, tay trái đỡ dưới. (H 15, 16)

7- M. KKD + H. Morote-Uke. Quắc mắt sang trái, chân trái bước về trái, thành chân phải tấn sau. Tay trái đỡ chống. (H 17, 18)



20 21 22

8- ***M. ZKD + M. Nihon-Nukite.*** Bước về trước, chân phải Tấn trước. Tay trái đỡ đè, tay phải xỉa dọc. (H 19, 20)

23 24 25

9- ***KBD + H. Kentsui- Uchi.*** Chân phải làm trụ, xoay nghịch 180^0, thành Tấn kỵ mã. Tay trái đánh búa vòng ngang. (H 21, 22, 23)

10-M. ZKD + Oi-Zuki + KIAI ! Bước về trước, chân phải Tấn trước. Đấm thuận. ÂY ! (H 24)

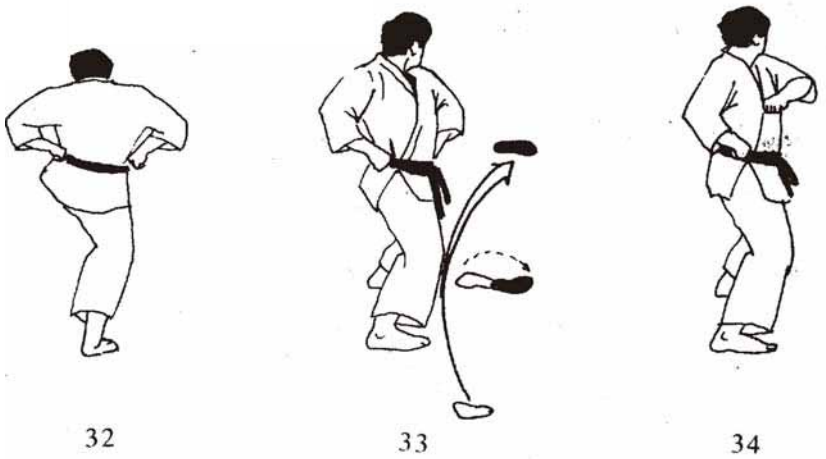
26 27 28

11- Heisoku-Dachi + Ryoken Koshi Kamae. Chân phải làm trụ, thu chân trái và xoay nghịch về sau, thành Tấn chụm. Hai nắm đấm thủ bên hông. (H 25, 26)

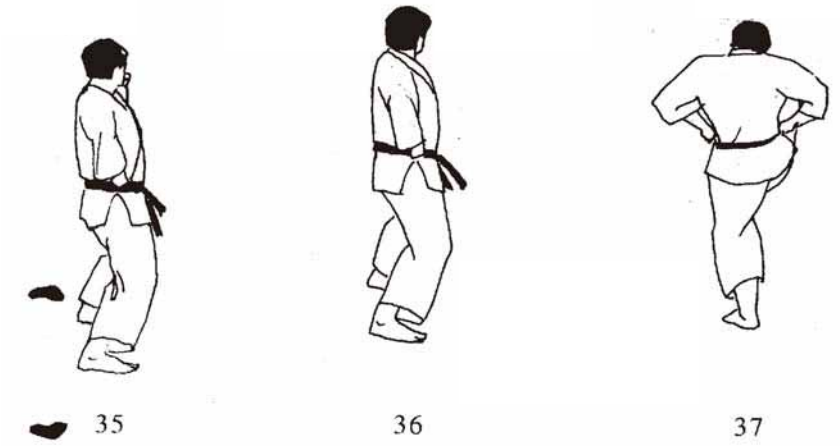
12- KBD + M. Empi- Uchi. Nâng gối phải, dập mạnh chân phải về trước, thành Tấn Kỵ mã. Đánh chỏ phải. (H 27, 28)

29 30 31

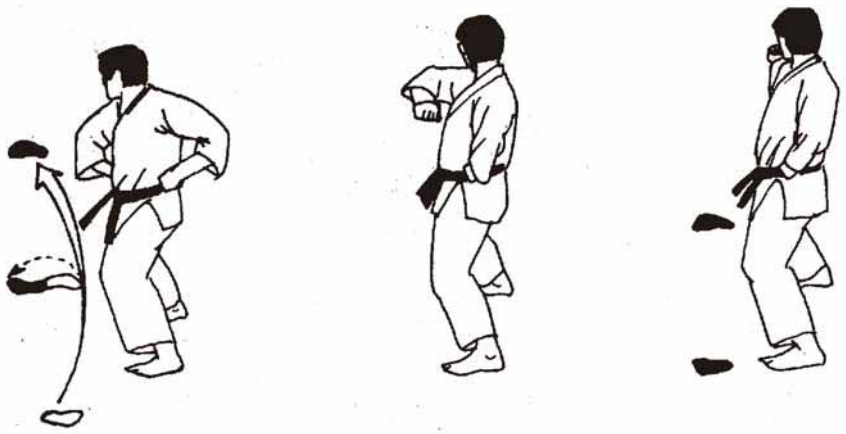
13- KBD + Uraken-Uchi. Giữ nguyên Tấn. Đánh lưng nắm tay phải. Tay đánh rút về thủ bên hông phải. (H 29, 30, 31)



14- KBD + H. Empi- Uchi. Nâng gối trái, dập mạnh chân trái về trước, thành Tấn Kỵ mã. Đánh chỏ trái. (H 32, 33)



15- KBD + H. Uraken-Uchi. Giữ nguyên Tấn. Đánh lưng nắm tay trái. Tay đánh rút về thủ bên hông trái. (H 34, 35, 36)



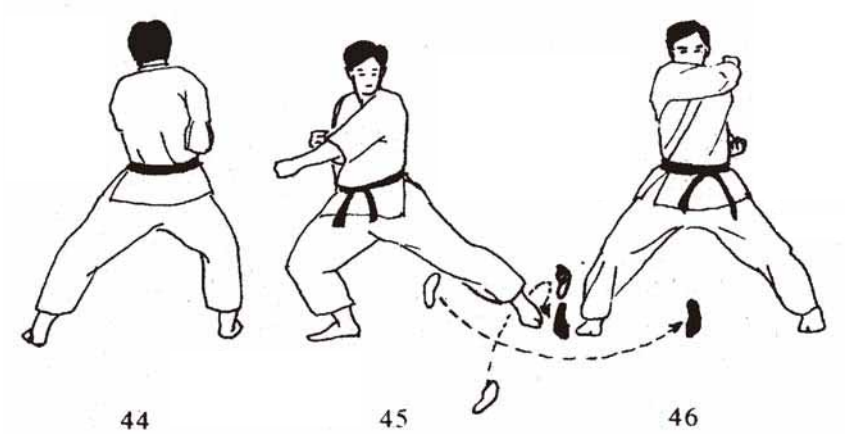
38 39 40

16 -*KBD + M. Empi- Uchi.* Nâng gối phải, dập mạnh chân phải về trước, thành Tấn Kỵ mã. Đánh chỏ phải. (H 37, 38)

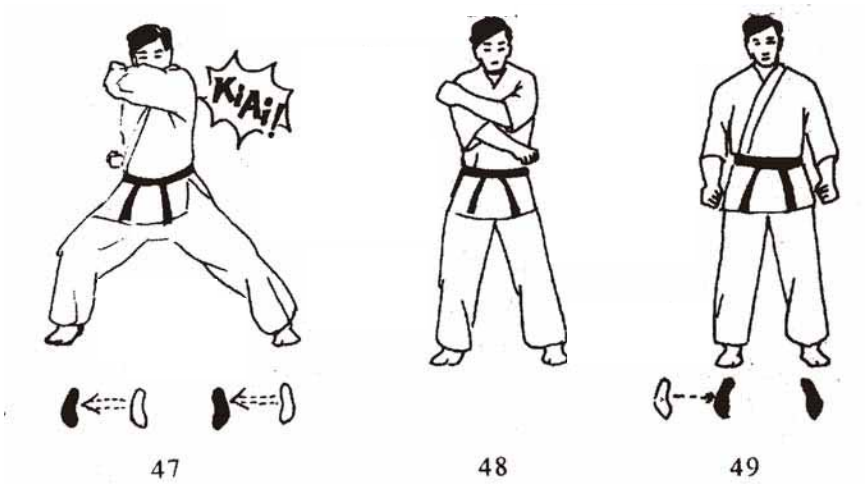
17- KBD + M. Uraken-uchi. Giữ nguyên Tấn. Đánh lưng nắm tay phải. (H 39, 40)

41 42 43

18- H. ZKD + Oi-Zuki. Tay phải đỡ vuốt, chân trái bước về trước, thành chân trái Tấn trước. Đấm thuận. (H 41, 42)



19- KBD + M. Tsuki-Age, H. Ushiro-Empi. Chân phải bước về trước ngang với chân trái, chân phải làm trụ, xoay nghịch 90^0, thành Tấn Kỵ mã. Cùng lúc tay phải đấm móc, tay trái chỏ hậu. (H 43, 44, 45, 46)

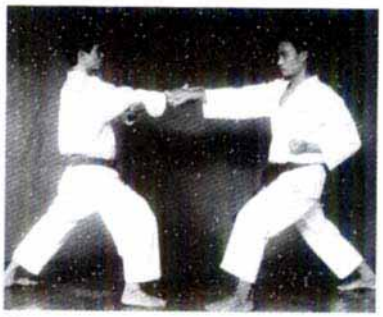


20- KBD + H. Tsuki-Age, M. Ushiro-Empi + KIAI! Lướt dập về phải, Tấn Kỵ mã. Cùng lúc tay trái đấm móc, tay phải chỏ hậu. YA! (H 47)

Hachiji-Dachi. Yame. Thu chân phải về. Tư thế sẵn sàng. Chào. (H 48, 49)

PHÂN THẾ

Thế số 8 & 9



1

2

3

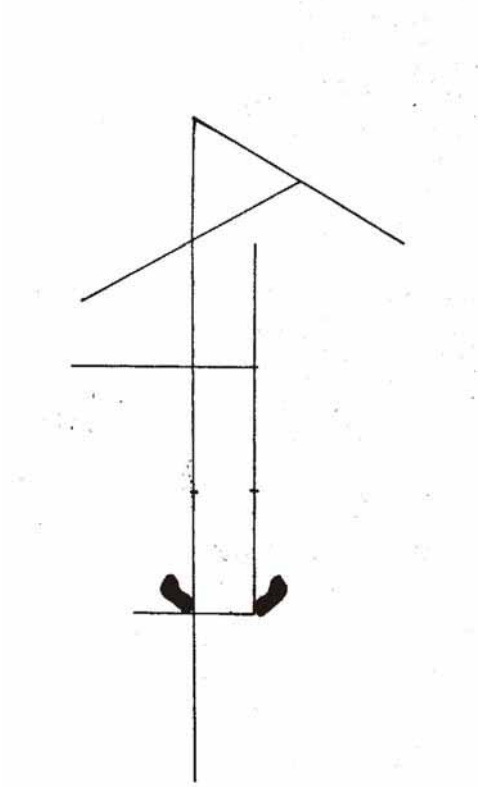
Thế số 12 & 13

1

2

3

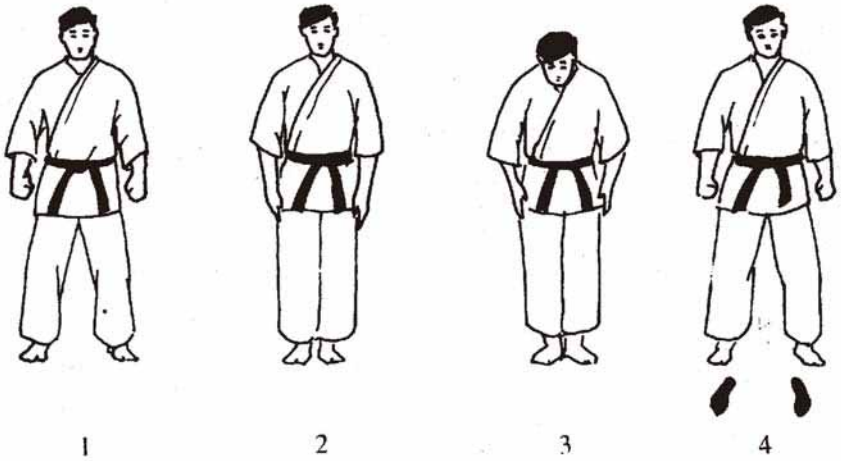
HEIAN YONDAN



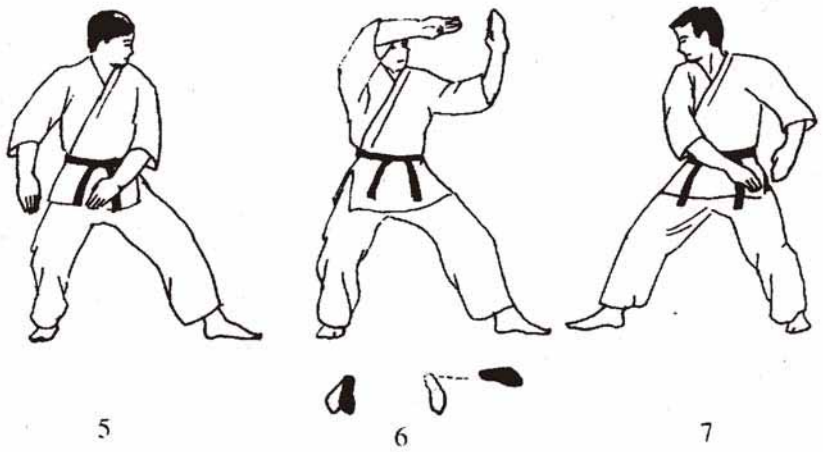
Bài quyền bắt đầu thể hiện rõ nét những đặc trưng của Kata truyền thống. Nhiều kỹ thuật phối hợp. Một vài kỹ thuật nguy hiểm được giới thiệu ở đây. Tỉ dụ, đòn Hiza-Geri vào mặt đối thủ.

Nhịp điệu với nhiều cung bậc.

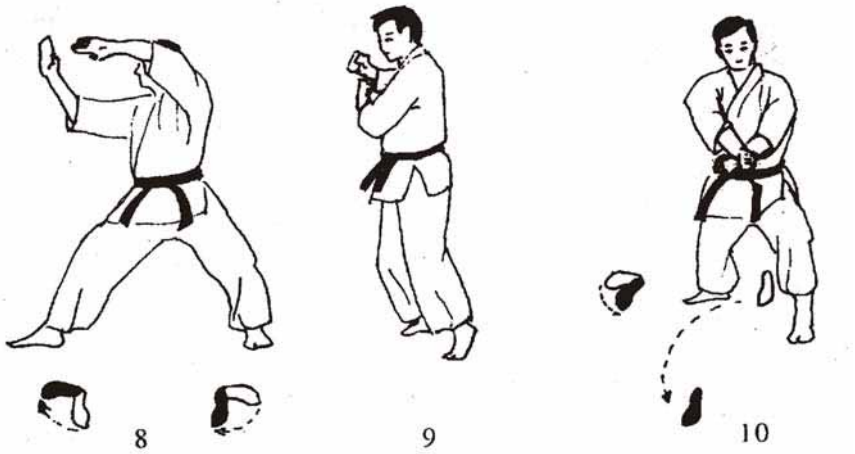
Bài quyền gồm 27 thế, đi trong vòng 50 giây.



Musubi-Dachi. Rei. Tấn nghiêm. Chào. (H 1 , 2, 3, 4)



1- M. KKD + H. Haishu Haiwan-Uke, M. Zenwan Kamae. Quắc mắt sang trái, bước chân trái ngang ra phía trái, thành chân phải Tấn sau. Đỡ trên bằng lưng cổ tay trái, cùng lúc tay phải thủ. (H 5, 6)



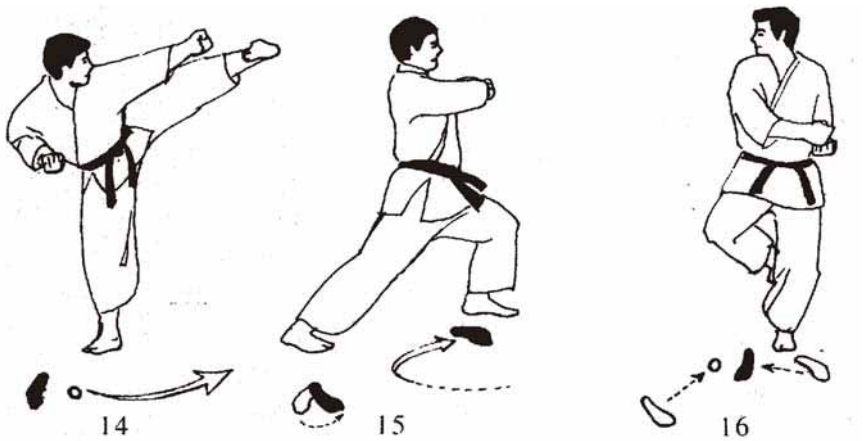
2- *H. KKD + M. Haishu Haiwan-Uke, H. Zenwan Kamae.*

Quay sau. Chân trái Tấn sau. Đỡ trên bằng lưng cổ tay phải, cùng lúc tay trái thủ. (H 7, 8)

3- H. ZKD + Gedan Juji-Uke. Bước chân trái về trước, thành chân trái Tấn trước. Hai tay đỡ chéo hạ đẳng (tay phải trên). (H 9, 10)

4- *H. KKD + M. Morote-Uke.* Bước về trước. Chân trái Tấn sau. Tay phải đỡ chống. (H 11, 12)

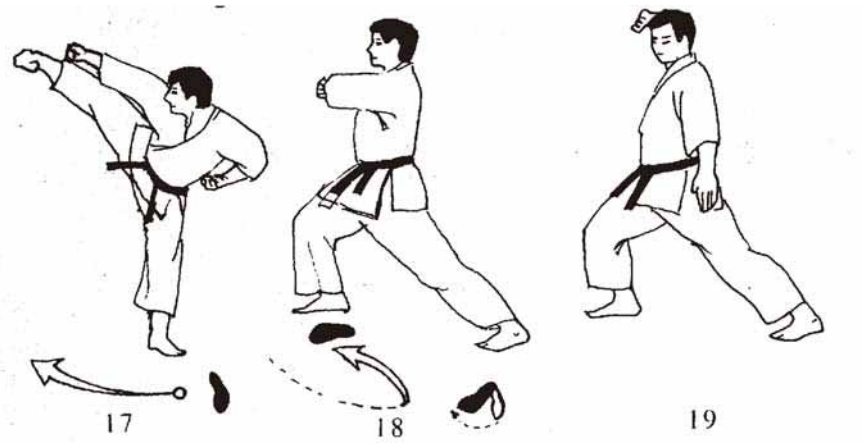
5- *Ashi-Dachi + Ryo Ken Kamae.* Co chân trái lên, thành chân phải Hạc Tấn, quắc mắt sang trái. Hai nắm đấm thủ bên hông phải. (H 1 3)



6- ***H. Yoko-Geri Keage, H. Hiraken-Uchi.*** Chân trái đá ngang, cùng lúc lưng nắm tay trái đánh vòng ngang thượng đẳng. (H 14)

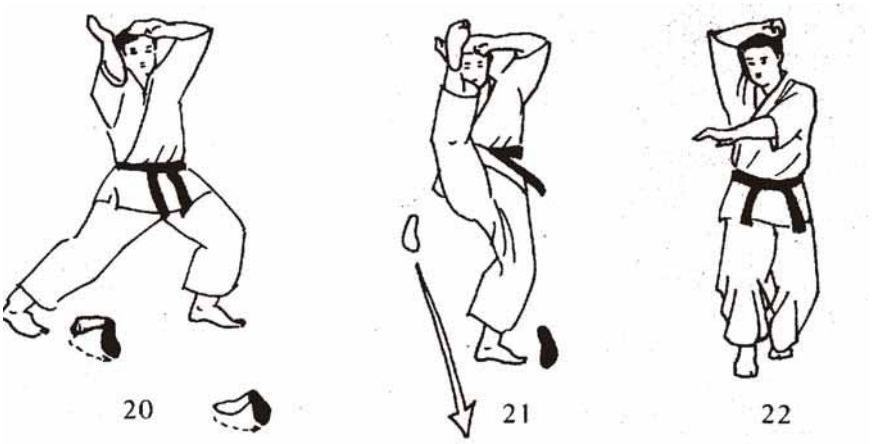
7- ***H. ZKD + M. Empi- Uchi.*** Chân đá tiếp đất, thành chân trái Tấn trước. Tay phải đánh chỏ (vào lòng bàn tay trái). (Hl5)

8- ***H. Ashi-Dachi + Ryo Ken Kamae.*** Lướt chân trái ngang nửa bộ về phía chân phải, co chân phải lên thành chân trái Hạc Tấn. Hai nắm đấm thủ bên hông trái. (H 16)



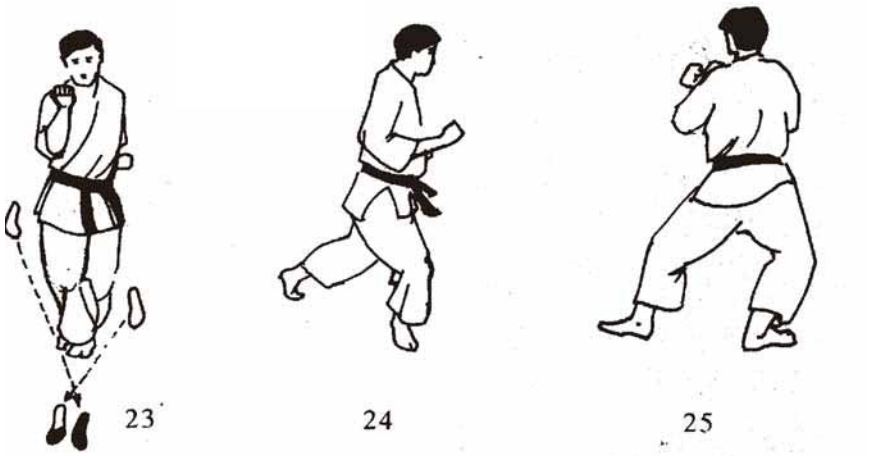
9- M. Yoko-Geri Keage, M. Uraken-Uchi. Chân phải đá ngang, cùng lúc lưng nắm tay phải đánh vòng ngang thượng đẳng. (H l7)

10- M. ZKD + H. Empi-Uchi. Chân đá tiếp đất, thành chân phải Tấn trước. Tay trái đánh chỏ (vào lòng bàn tay phải). (H l8)



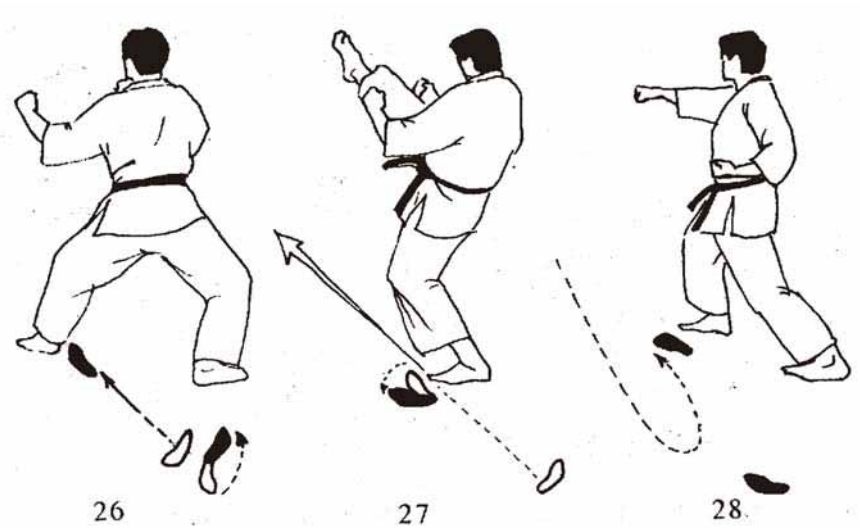
11 - H. ZKD + M. Jodan Shuto - Uchi, H. Jodan Uke. Chuyển tấn, thành chân trái Tấn trước. Tay phải chém trên, tay trái đỡ thượng đẳng. (H 19, 20).

12- M. Jodan Mae-Geri. Chân phải đá tống trước. (H 21)



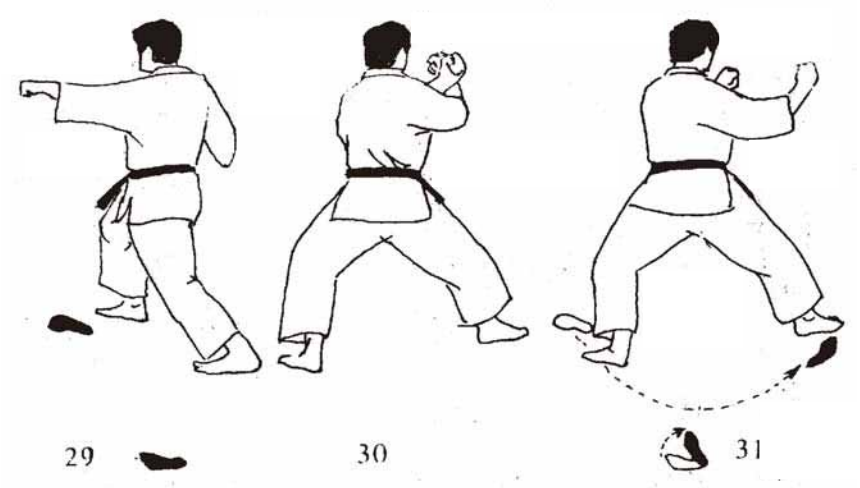
13- Kosa-Dachi + M. Uraken-Uchi. Chân đá nhảy lướt về trước, thành Tấn chéo (chân phải trước). Tay phải đánh gỡ vòng dọc, nắm tay trái thủ bên hông trái. (H 22, 23)

14- M. KKD + Chudan Kakiwake-uke. Xoay nghịch 225^0 trên hai nhượng chân, bước chân trái về trước thành chân phải Tấn sau. Hai tay đỡ vẹt trung đẳng. (H 24, 25, 26)



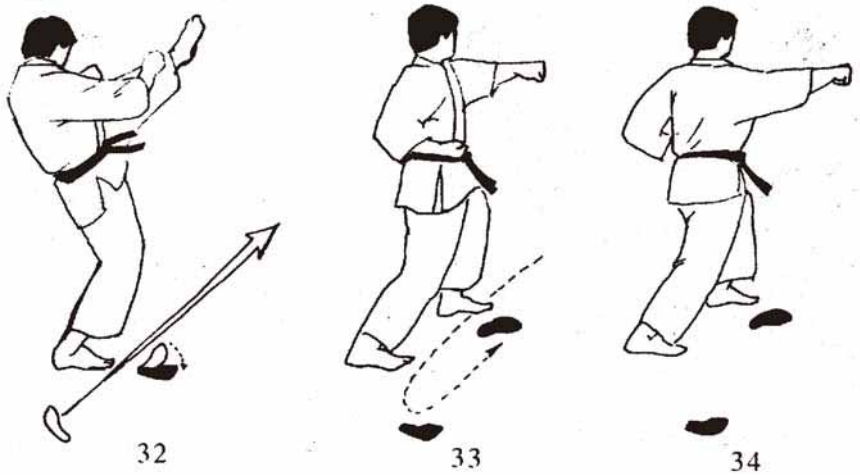
15- M. Jodan Mae-Geri. Chân phải đá tống trước. (H 27)

16- M. ZKD + Oi-Zuki. Chân đá tiếp đất, thành chân phải Tấn trước. Đám thuận. (H 28)



17- M. ZKD + Gyaku-Zuki. Giữ nguyên Tấn. Đấm nghịch. (H 29)

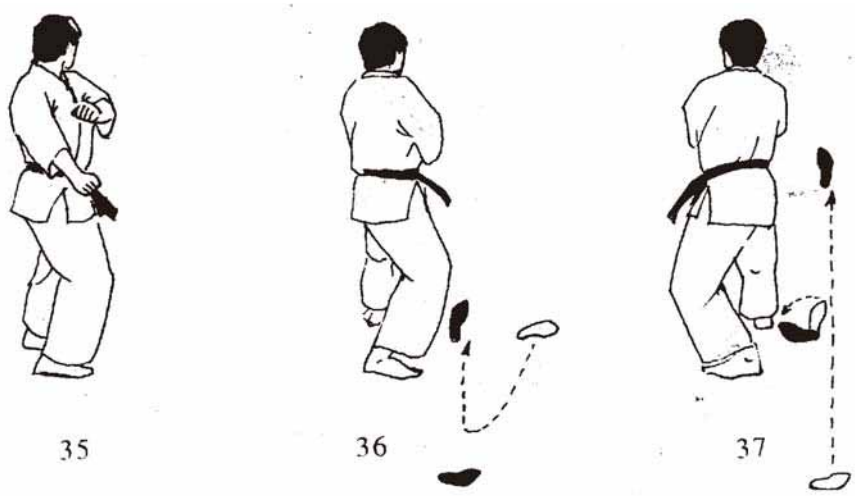
18- H. KKD + Chudan Kakiwake-Uke. Chân trái làm trụ, xoay thuận 90°. Chân trái Tấn sau. Hai tay đỡ vẹt trung đẳng. (H 30, 31)



19- H. Jodan Mae-Geri. Chân trái đá tống trước. (H 32)

20- H. ZKD + Oi-Zuki. Chân đá tiếp đất, thành chân trái Tấn trước. Đấm thuận. (H 33)

21- H. ZKD + Gyaku-Zuki. Giữ nguyên Tấn. Đấm nghịch. (H 34)

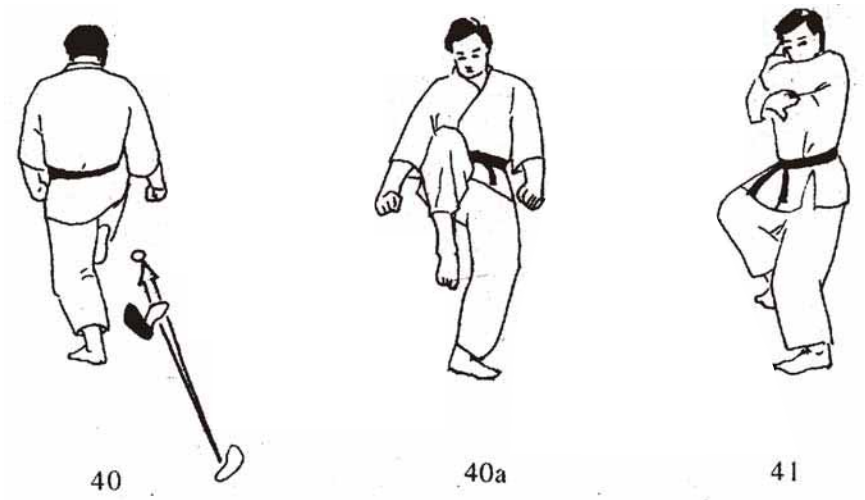


22- M. KKD + H. Morote- Uke. Chân phải làm trụm xoay nghịch 45°, thành chân phải Tấn sau. Tay trái đỡ chống. (H 35, 36)

23- H. KKD + M. Morote-Uke. Bước về trước chân trái Tấn sau. Tay phải đỡ chống: (H 37)

24- M. KKD + H. Morote-Uke. Bước về trước, chân phải Tấn sau. Tay trái đỡ chống. (H 38)

25- M. Hiza-Ate + KIAI ! Chuyển sang chân trái Tấn trước. Hai bàn tay xỉa cao về trước túm đầu đối thủ, lên gối phải. (H 39, 39a, 40, 40a)



26- M. KKD + H. Shuto-Uke. Quắc mắt về sau, chân phải tiếp đất, quay người thành chân phải Tấn sau. Tay trái đỡ thủ đao. (H 41, 42)

42

43

44

27- H. KKD + M. Shuto- Uke. Bước về trước, chân trái Tấn sau. Tay phải đỡ thủ đao. (H 43)

Hachiji-Dachi. Yame. Thu chân phải về. Tư thế sẵn sàng. Chào. (H 44)

PHÂN THẾ

Thế số 1

1

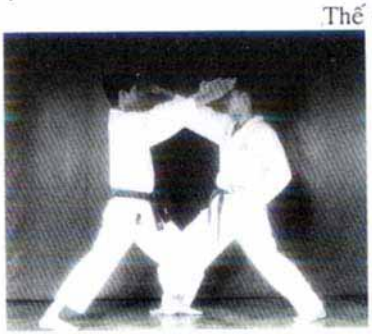
2

Thế số 11

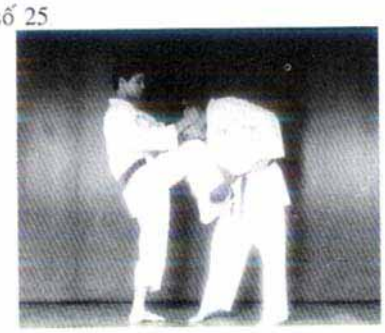
1

2

Thế số 25

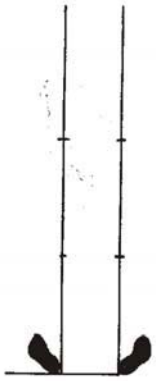


1



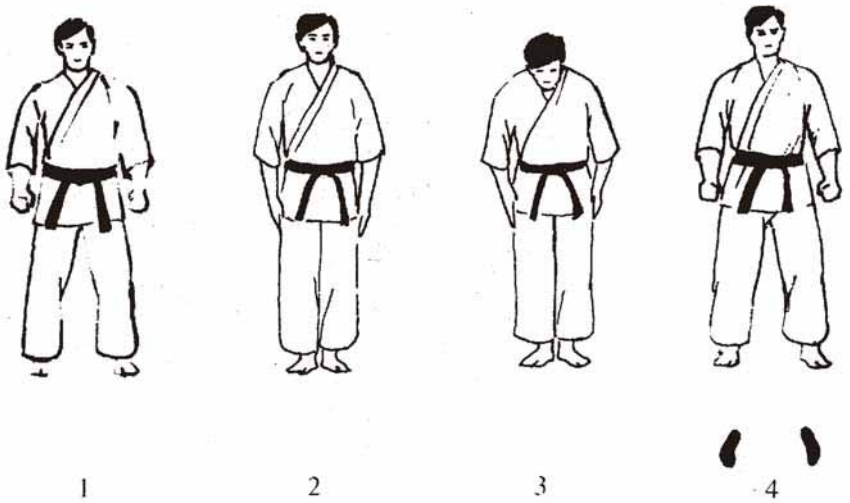
2

HEIAN GODAN

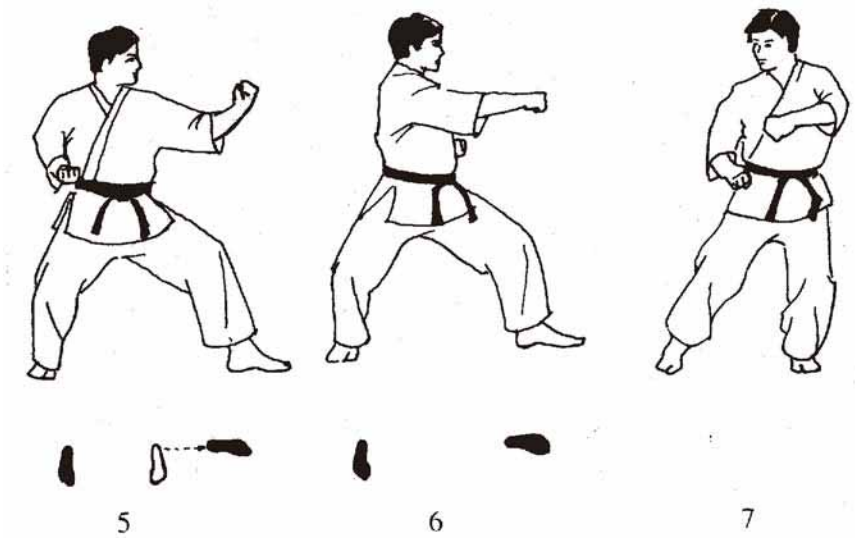


Là bài cuối trong loạt năm bài quyền căn bản của Shotokan. Bài quyền bao gồm nhiều kỹ thuật trình độ cao như. Juji-Uke, Osae-Uke, Haishu-Uke; cùng với những thay đổi riêng biệt về độ cao và nhịp điệu.

Bài quyền gồm 23 thế, đi trong vòng 50 giây.

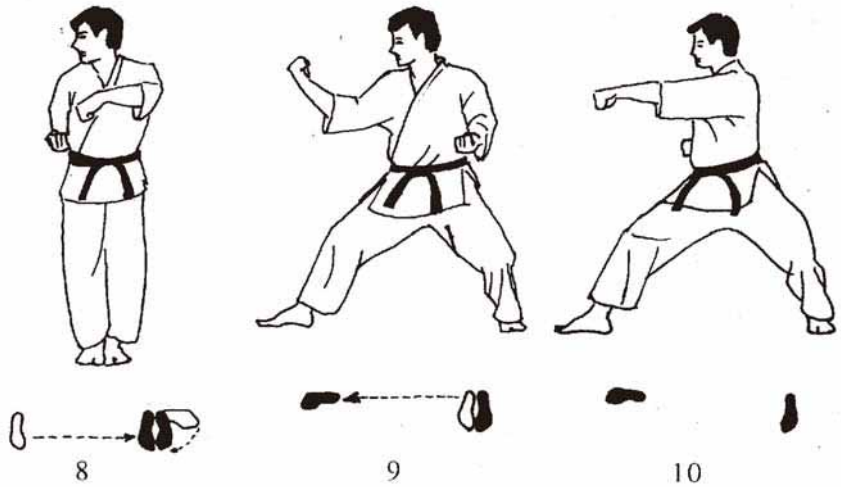


Musubi-Dachi. Rei. Tấn nghiêm. Chào. (H 1 , 2, 3, 4)



1. M. KKD + H. Uchi- Uke. Quắc mắt sang trái, bước chân trái ngang ra phía trái, thành chân phải Tấn sau. Đỡ giữa bằng mép trong cổ tay trái. (H 5)

2- ***M. KKD + Gyaku-Zuki.*** Giữ nguyên Tấn. Đấm nghịch. (H 6)

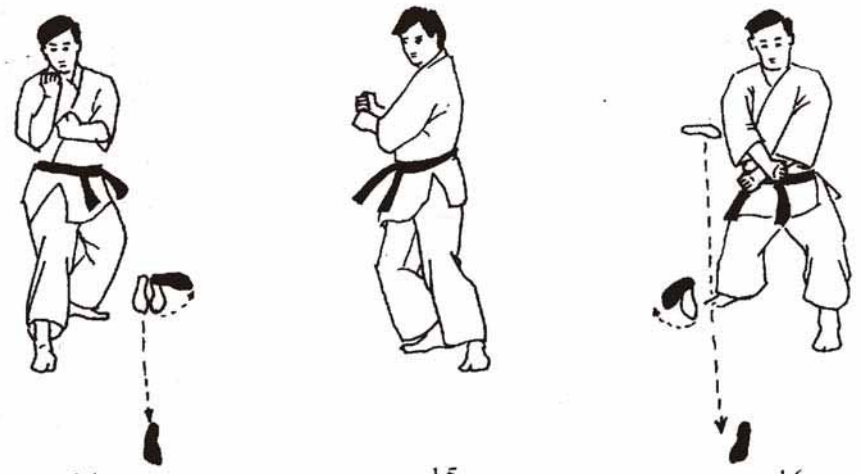


3- Heisoku-Dachi + H. Kagi-Kamae. Thu chân phải về sát chân trái, thành Tấn chụm. Cánh tay trái từ từ xoay về trước ngực, mắt quắc sang phải. (H 7, 8)

4- H. KKD + M. Uchi- Uke. Bước chân phải ra thành chân trái Tấn sau. Đỡ giữa bằng mép trong cổ tay phải. (H 9)

5- H. KKD + Gyaku-Zuki. Giữ nguyên Tấn. Đấm nghịch. (H 10)

6- Heisoku-Dachi + M. Kagi-Kamae. Thu chân trái về sát chân phải, thành Tấn chụm. Cánh tay phải từ từ xoay về trước ngực. Mặt hướng về trước. (H 1 1 , 1 2)



14 15 16

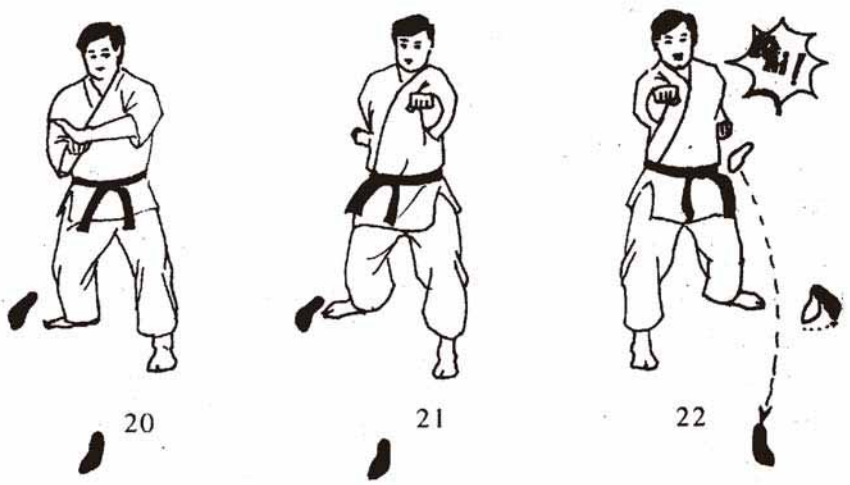
7- *H. KKD + M. Morote-Uke.* Chân phải bước về trước, thành chân trái Tấn sau. Tay phải đỡ chống. (H 13, l4)

8- *H. ZKD + Gedan Juji- Uke.* Bước về trước, chân trái Tấn trước. Hai tay đỡ chéo hạ đẳng (tay phải trên). (H 1 5, l6)

17 18 19

9- *H. ZKD + Jodan Juji-Uke.* Giữ nguyên Tấn. Hai thủ đao đỡ chéo thượng đẳng (tay phải trong). (H 17, l8)

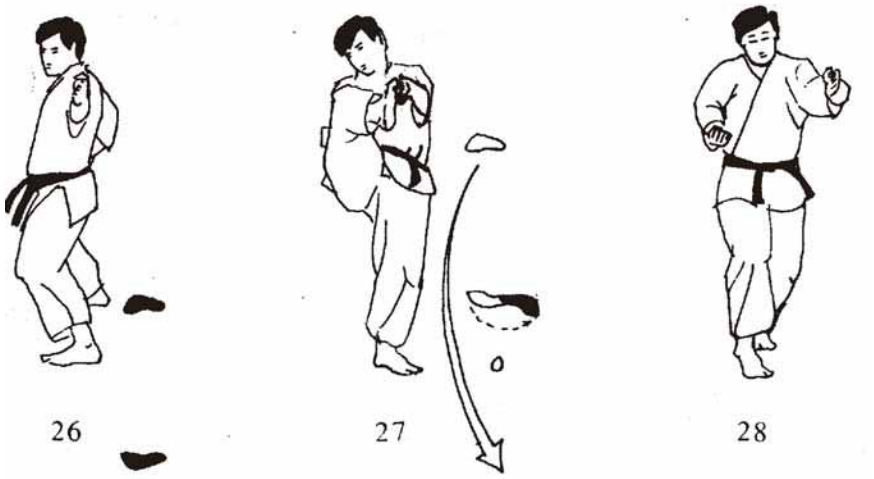
10. H. ZKD + Osae-Uke. Giữ nguyên Tấn. Hai bàn tay đỡ đè trung đẳng (tay trái trên). (H 19, 20)



11- H. ZKD + H. Chudan-Zuki. Giữ nguyên Tấn. Tay trái đấm giữa. (H 21)

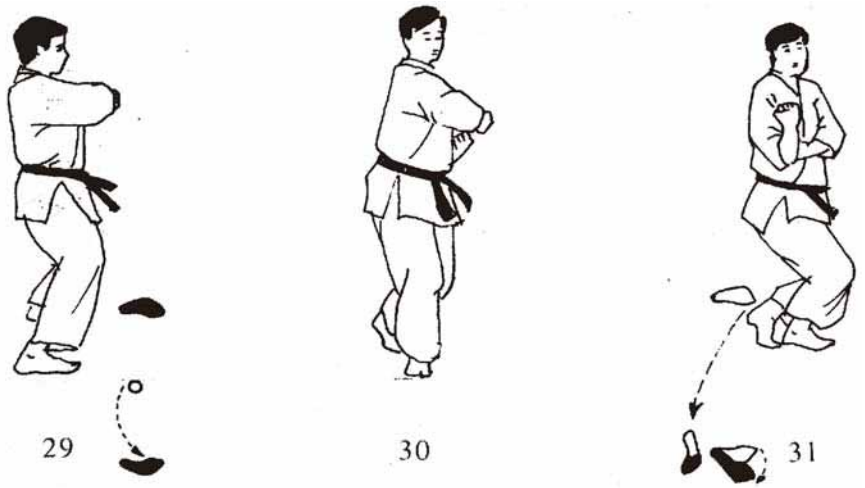
12- M. ZKD + Oi-Zuki + KIAI ! Bước về trước, chân phải Tấn trước. Đấm thuận. Ây ! (H 22)

13- KBD + M. Gedan Barai. Chân trái trụ, xoay nghịch 180^0 về phía sau, nâng gối phải, dập mạnh, thành Tấn Kỵ mã. Tay phái gạt dưới. (H 23, 24)



14- KBD + Chudan Haishu-Uke. Giữ nguyên Tấn. Quay sau, đỡ giữa bằng lưng bàn tay trái. (H 25, 26)

15- M. Mikazuki-Geri. Chân phải đá tạt (vào bàn tay trái). (H 27)



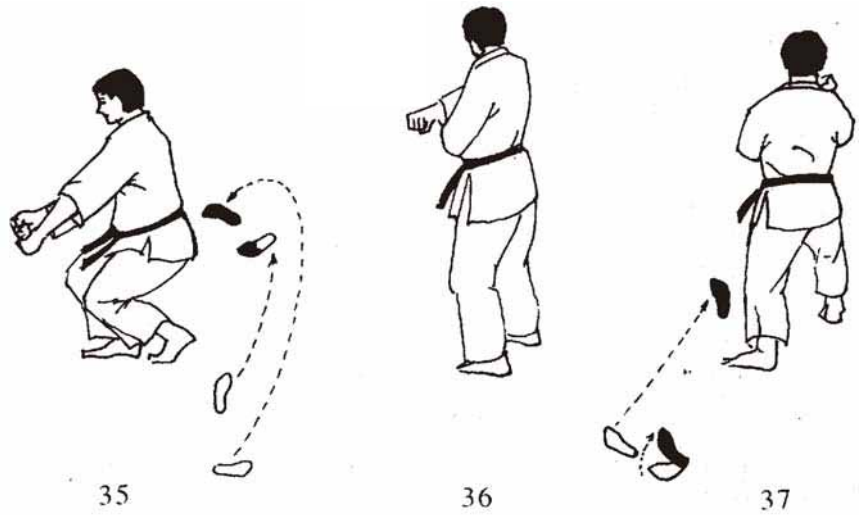
16- KBD + M. Empi - Uchi. Chân đá tiếp đất, thành Tấn Kỵ mã. Đánh cho phải (vào bàn tay trái). (H 28, 29)

17- M. Kosa-Dachi + M. Morote-Uke. Thu chân trái về, thành chân phải Tấn chéo (chân phải trước). Tay phải đỡ chống. (H 30, 31)

32 33 34

18- Renoji-Dachi + M. Koho Tsuki-Age. Quắc mắt về trái. Chân phải Tấn chữ L. Tay phải đấm thốc lên. (H 32)

19- M. Kosa-Dachi + Gedan Juji-Uke. Tung người, xoay trên không, tiếp đất với chân phải Tấn chéo (chân phải trước). Hai tay đỡ chéo hạ đẳng (tay phải trên): (H 33, 34, 35)

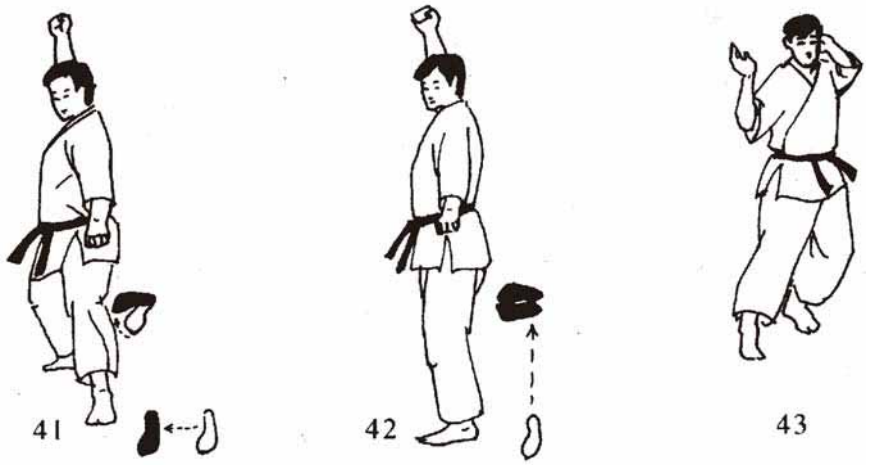


35 36 37

20- M. ZKD + M. Morote- Uke. Chân phải bước về trước, thành chân phải Tấn trước. Tay phải đỡ chống. (H 36, 37)

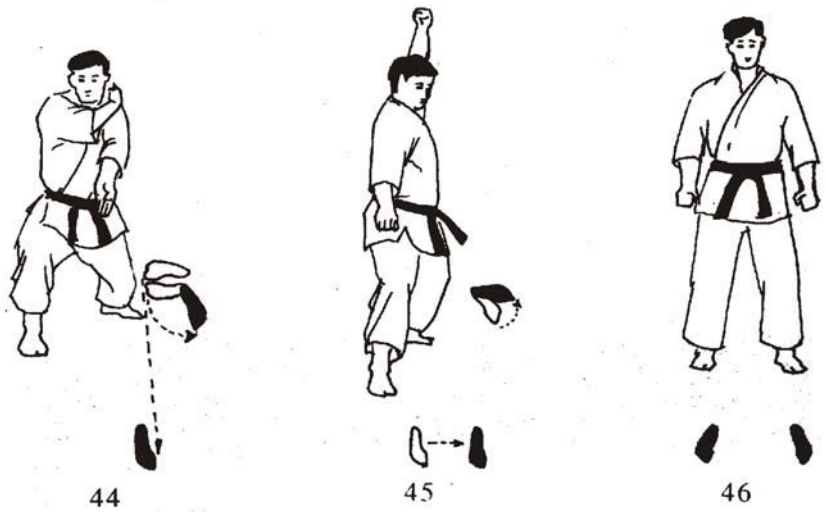
21- a/ H. ZKD + M. Gedan Shuto Uchi-Komi. Quay sau, chân trái Tấn trước. Thủ đao phải xỉa dọc xuống, thủ đao trái đỡ vuốt. (H 38, 39)

b/ M. KKD + Yama-Uke. Giữ nguyên vị trí, chuyển sang chân phải Tấn sau. Hai tay đỡ thượng hạ (phải trên). (H 40, 41)



22- Heisoku-Dachi + Yama-Uke. Thu chân trái về, thành Tấn chụm. Tay đỡ giữ nguyên. (H 42)

23- a/ M. ZKD + H. Gedan Shuto Uchi-Komi. Xoay người bước chân phải về trước, thành chân phải Tấn trước. Thủ đao trái xỉa dọc xuống, thủ đao phải đỡ vuốt. (H 43, 44)



b/ H. KKD + Yama-Uke. Giữ nguyên vị trí, chuyển sang chân trái Tấn sau. Hai tay đỡ thượng hạ (trái trên). (H 45)

Hachiji-Dachi. Yame. Thu chân phải về. Tư thế sẵn sàng. Chào. (H 46)

PHÂN THẾ

Thế số 1 - 3

1

2

3

4

Thế số 8 - 12

1

2

3

4

5

6

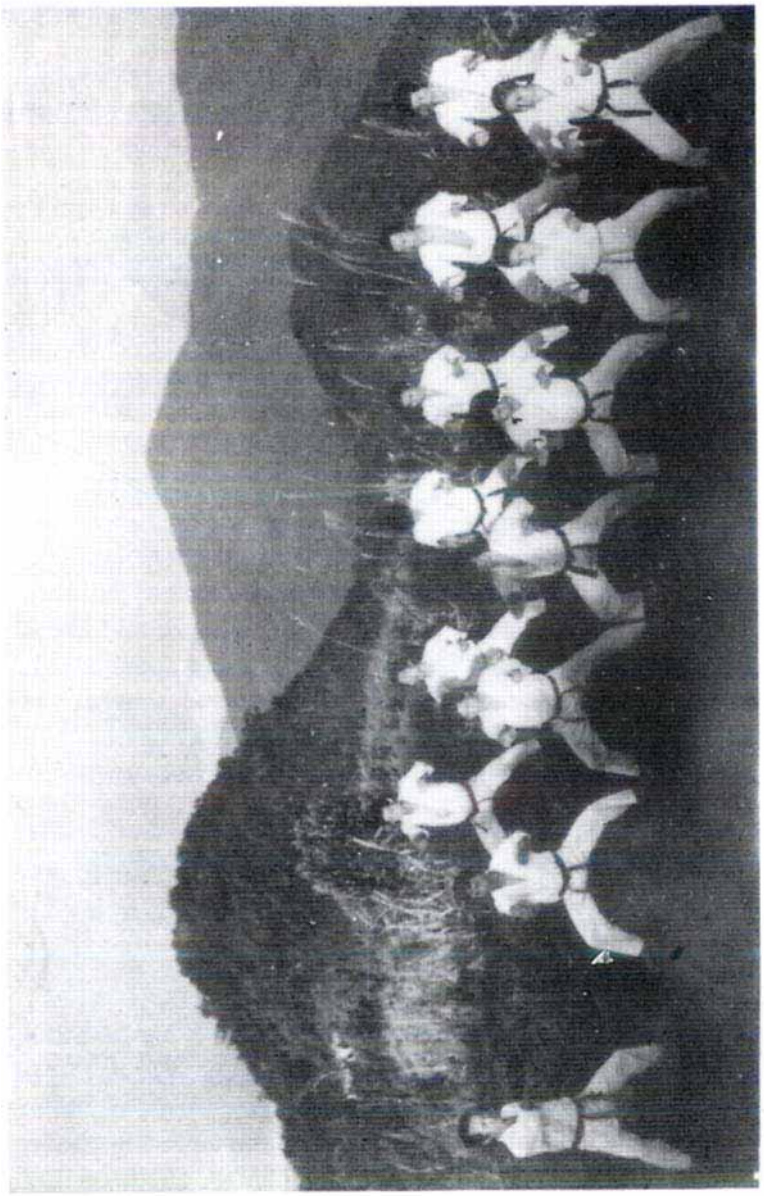
Thế số 21

1

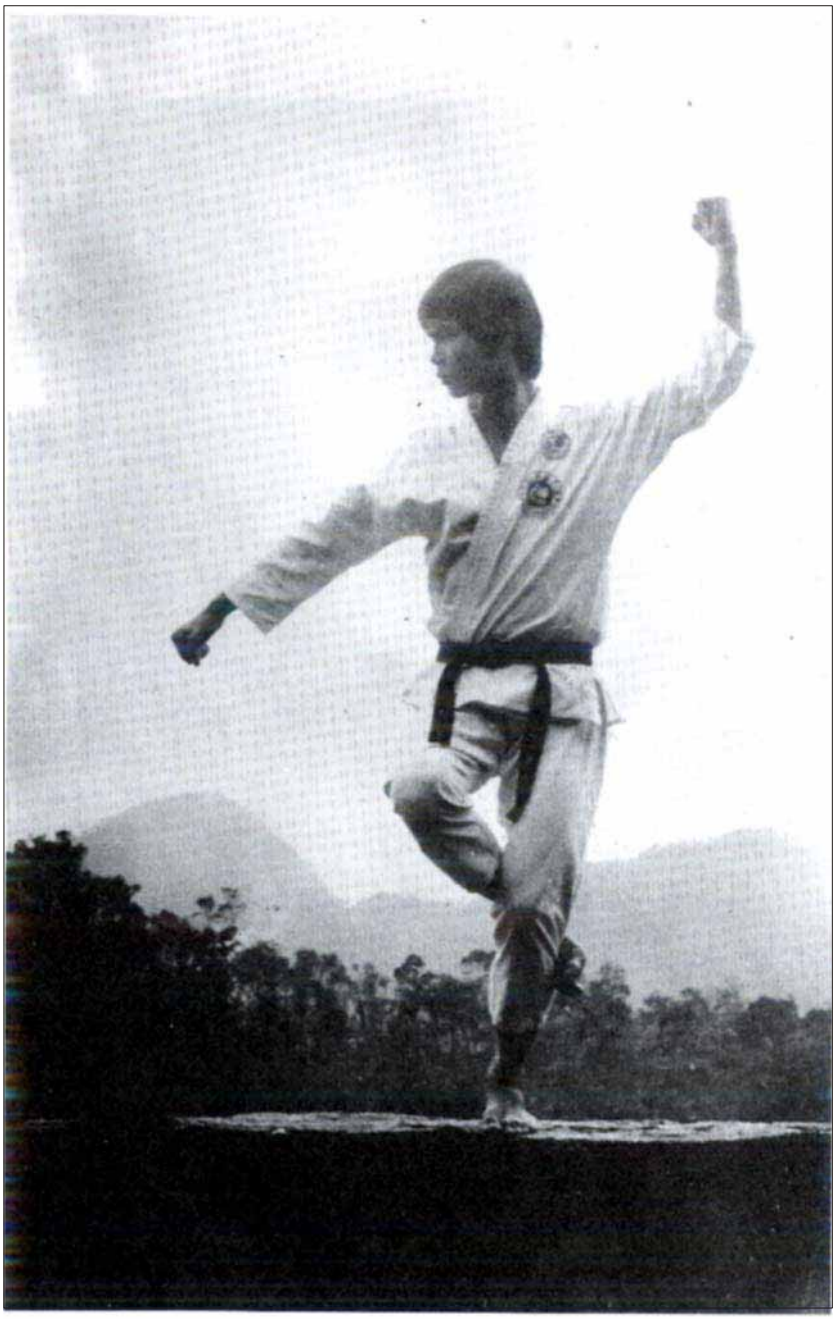
2

3

4



Trên đỉnh Bạch Mã Sơn



Gankaku

TEKKI SHODAN

Thầy Funakoshi đã đổi tên Naihanchi thành Tekki.

Tekki Shodan có nguồn gốc từ lâu đời, không biết tác giả là ai. Tekki Nidan và Sandan thì lại được sáng tác bởi Thầy Itosu, dựa trên nền tảng của Tekki Shodan.

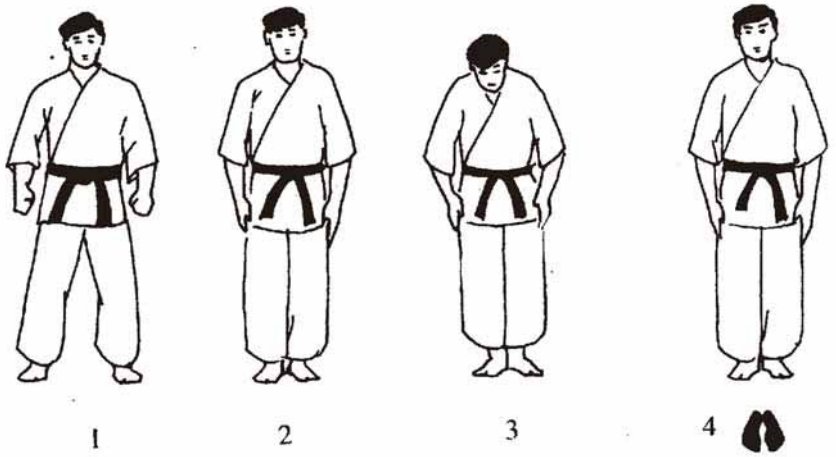
Nhìn qua, tưởng như đơn giản, nhưng thật ra kỹ thuật trong bài quyền nầy rất khó.

Đồ hình bài quyền là tuyến đường thẳng ngang. Điều nầy có ý nghĩa gì ? Nhiều nhà nghiên cứu cho rằng, đó có thể là kỹ thuật chiến đấu của người chiến sĩ trên một chiếc thuyền, hay phải tựa lưng vào tường hoặc vách đá không có lối thoát phía sau.

Phải coi trọng động tác ngắt eo và quắc mắt, sao cho mạnh và dứt khoát. Nếu Tấn chéo trong bài quyền không chuẩn xác, đường đi quyền sẽ bị xô về trước.

Theo Thầy Funakoshi, bài quyền có thể thực hiện với Tấn Naihanchi-Dachi. Ngày nay, cả 3 bài Tekki đều được thực hiện với Tấn Kiba-Dachi.

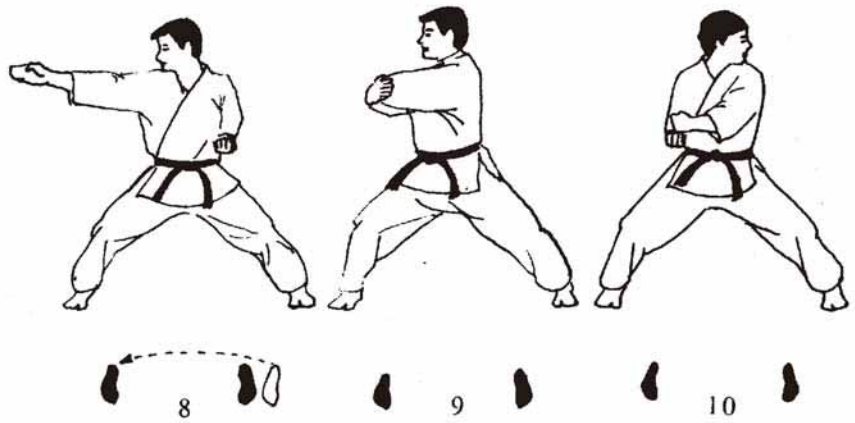
Bài quyền có 29 thế. Đi trong vòng 45 giây.



Musubi-Dachi. Rei. Tấn nghiêm. Chào. (H 1 , 2, 3)

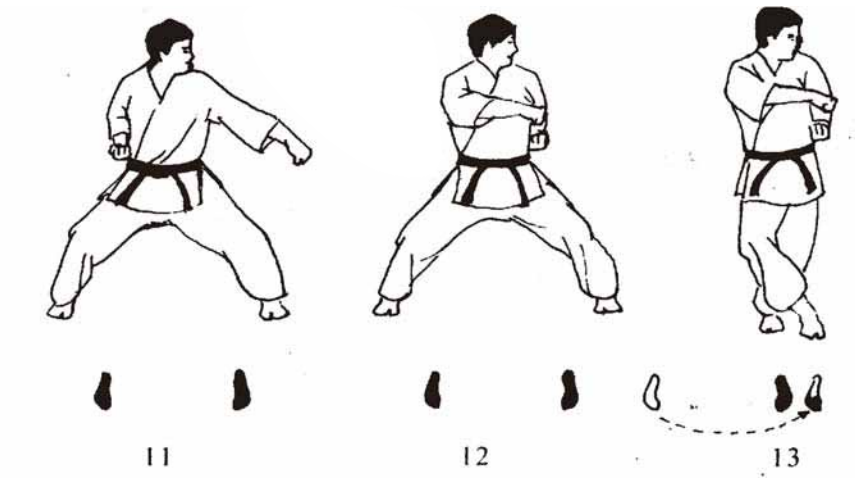
1- ***Kosa-Dachi.*** Từ Tấn chụm, hai bàn tay thủ phía trước, tay trái trên tay phải. Quắc mắt sang phải. Rê chân trái sang, thành chân phải Tấn chéo (chân trái trước). Hai bàn tay giữ nguyên. (H 5, 6)

2- KBD + M. Haishu-Uke. Nâng gối phải, bước dập sang phải, thành Tấn Kỵ mã. Đỡ giữa bằng lưng bàn tay phải. (H 7, 8)



3- *KBD + H. Empi.* Giữ nguyên Tấn. Tay trái chỏ vòng (vào lòng bàn tay phải). (H 9)

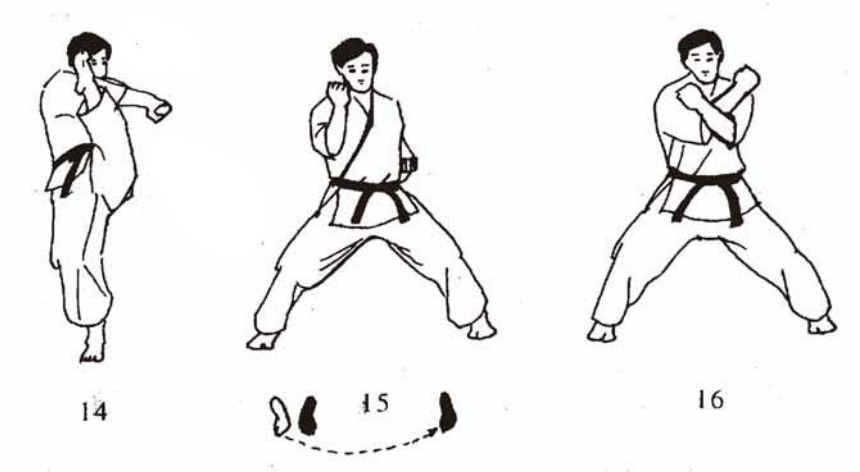
4- *KBD + Koshi-Kamae.* Giữ nguyên Tấn. Quắc mắt sang trái. Hai nắm tay thủ bên hông phải. (H 10)



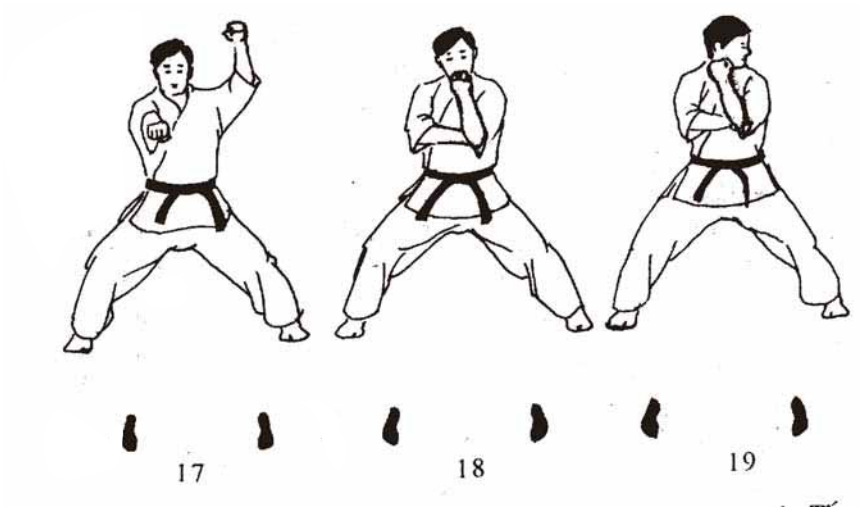
5- *KBD + H. Gedan-Barai.* Giữ nguyên Tấn. Tay trái gạt dưới. (H 11)

6- KBD + M. Kagi-Zuki. Giữ nguyên Tấn. Tay phải đấm móc câu. (H 12)

7- *Kosa-Dachi.* Rê chân phải ngang, thành chân trái Tấn chéo (chân phải trước). Tay giữ nguyên. (H 13)



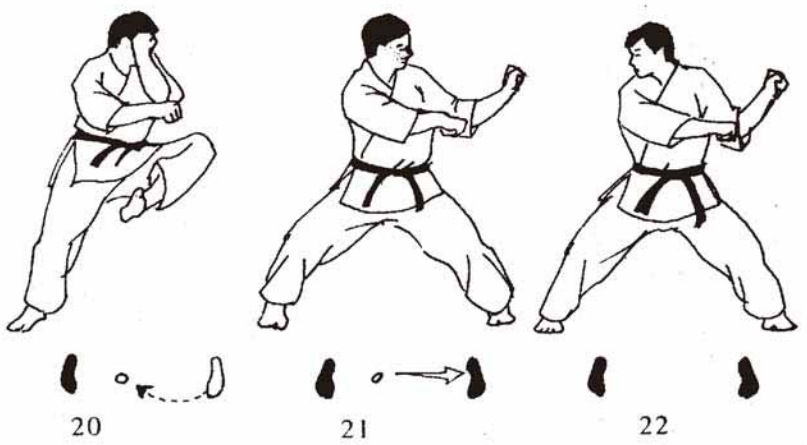
8- ***KBD + M. Uchi-Uke.*** Nâng gối trái, bước dập thành Tấn Kỵ mã. Nhìn về trước. Đỡ giữa bằng mép trong cổ tay phải. (H 14, 15)



9- ***a/ KBD + H. Jodan Nagashi-Uke, M. Gedan-Uke.*** Giữ nguyên Tấn. Đỡ vuốt thượng đẳng bằng lưng cổ tay trái: Tay phải đỡ dưới. (H 16, 17)

b/ KBD + H. Jodan Ura-Zuki. Giữ nguyên Tấn. Tay trái đấm ngữa thượng đẳng. (H 18).

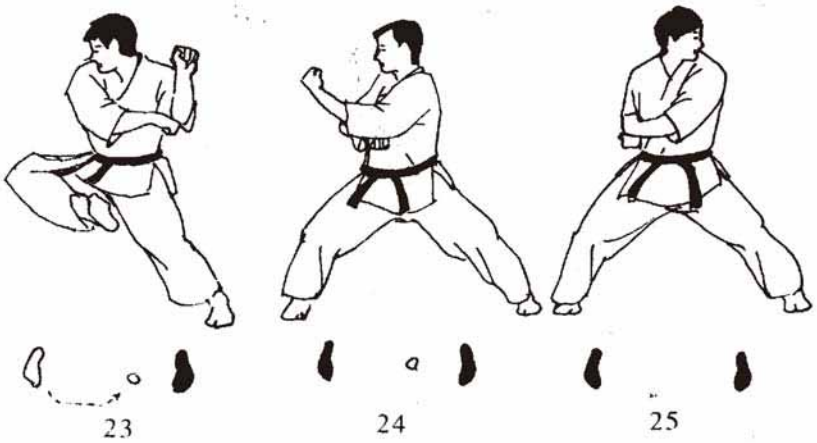
10- KBD. Quắc mắt sang trái. Giữ nguyên tư thế. (H 19)



11- a/ H. Nami-Ashi. Chân trái đá bàn. Thân trên giữ nguyên. (H 20)

b/KBD + H. Ude- Uke. Chân đá tiếp đất thành Tấn Kỵ mã. Đỡ giữa bằng cánh tay trái về phía bên trái. (H 21)

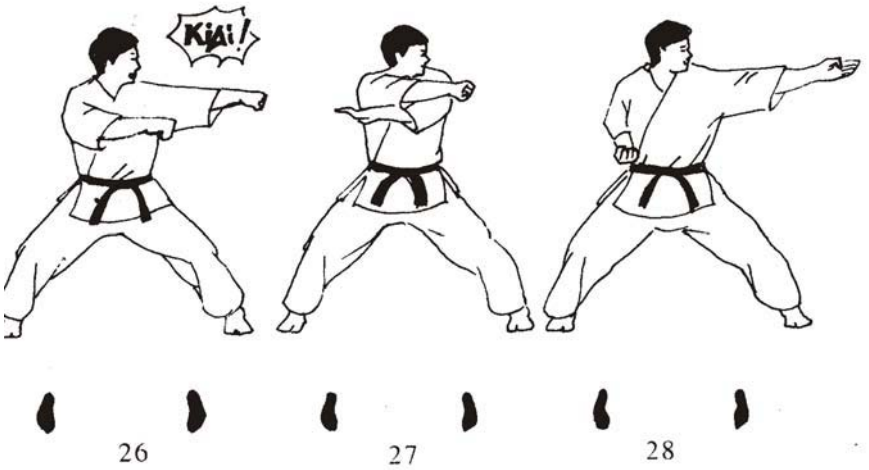
12- KBD. Quắc mắt sang phải. Giữ nguyên tư thế. (H 22)



13- a/M. Nami-Ashi. Chân phải đá bàn. Thân trên giữ nguyên. (H 23)

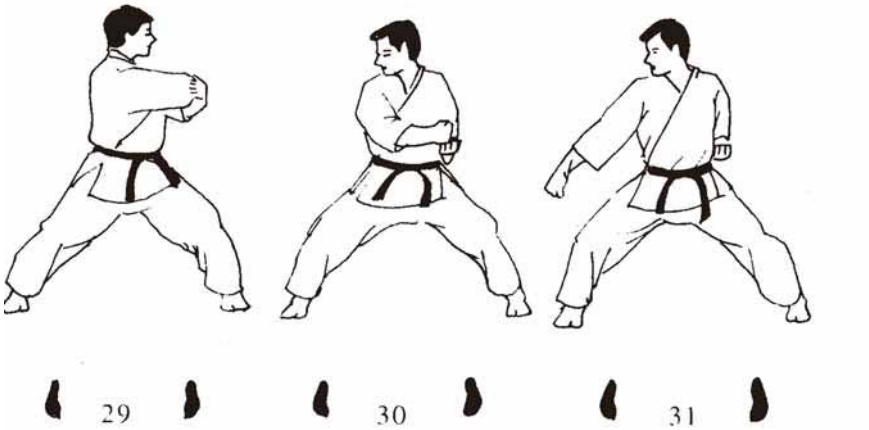
b/ KBD + H. Ude-Uke. Chân đá tiếp đất thành Tấn Kỵ mã. Đỡ giữa bằng cánh tay trái về phía bên phải. (H 24).

14- KBD + Koshi-Kamae. Quắc mắt sang trái. Giữ nguyên Tấn. Hai nắm đấm thủ bên hông phải. (H 25)



15- KBD + Morote-Zuki + KIAI ! Giữ nguyên Tấn. Tay trái đấm trung đẳng về phía trái, tay phải đấm móc câu. ÂY ! (H 26)

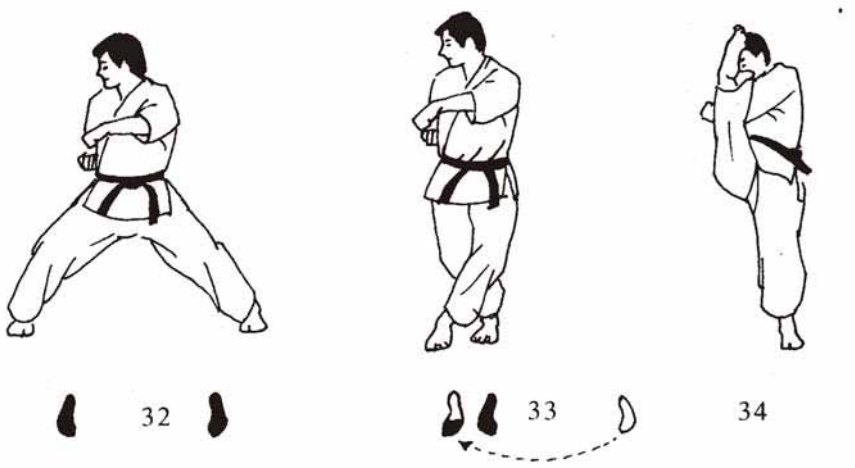
16- KBD + H. Haishu-Uke. Giữ nguyên Tấn. Đỡ trung đẳng bằng lưng bàn tay trái. Nắm tay phải thủ bên hông phải. (H 27, 28)



17- KBD + M. Empi-Uchi. Giữ nguyên Tấn. Đánh chỏ phải (vào lòng bàn tay trái). (H 29)

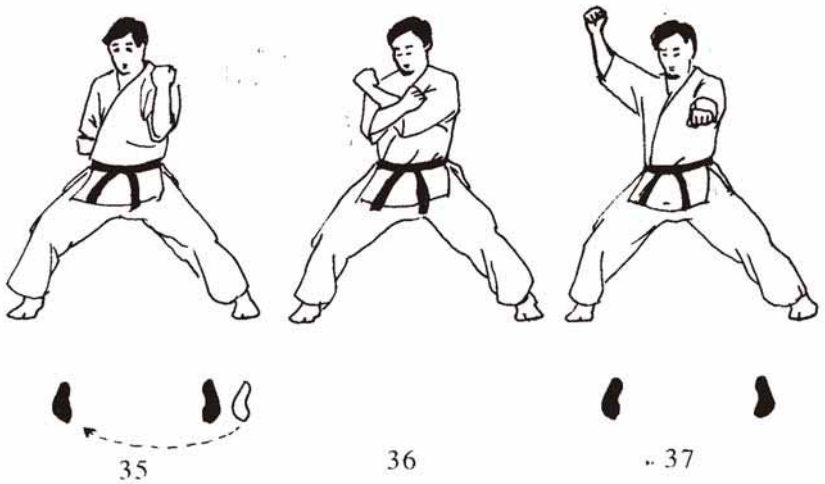
18- KBD + H. Koshi-Kamae. Giữ nguyên Tấn. Quắc mắt sang phải. Hai nắm đấm thủ bên hông trái. (H 30)

19- KBD + M. Gedan-Barai. Giữ nguyên Tấn. Tay phải gạt dưới. (H 31)



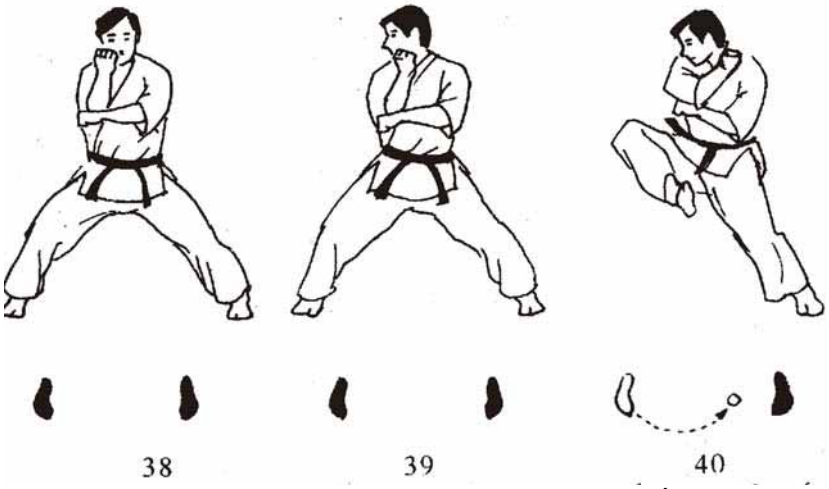
20- KBD + H. Kagi-Zuki. Giữ nguyên Tấn. Tay trái đấm móc câu. (H 32)

21- Kosa-Dachi. Rê chân trái sang, thành chân phải tấn chéo (chân trái trước) Hai tay giữ nguyên. (H 33)



22- KBD + H. Uchi-Uke. Nâng gối phải, bước dập, thành Tấn Kỵ mã. Nhìn về trước. Đỡ giữa bằng mép trong cổ tay trái. (H 34, 35)

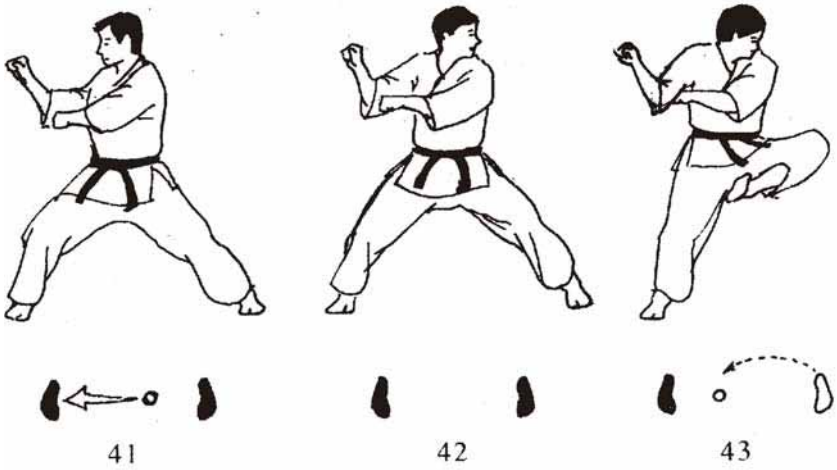
23- a/ KBD + M. Jodan Nagashi-Uke, H. Gedan-Uke. Giữ nguyên Tấn. Lưng cổ tay phải đỡ vuốt thượng đẳng. Tay trái đỡ dưới. (H 36, 37)



23- b/ KBD + M. Jodan Ura-Zuki. Giữ nguyên Tấn. Tay phải đấm ngữa thượng đẳng. (H 38)

24- KBD. Giữ nguyên Tấn. Quắc mắt sang phải. (H 39)

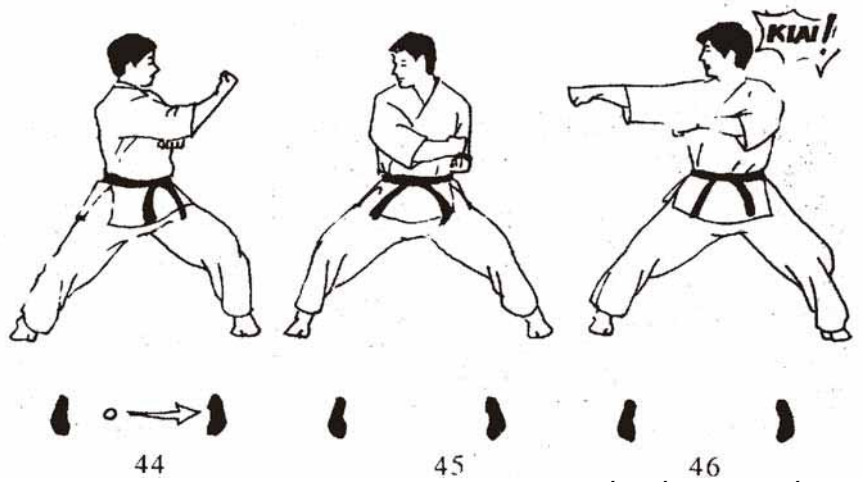
25-* a/ *M. Nami-Ashi. Chân phải đá bàn. Tay giữ nguyên. (H 40)



25-* b/*KBD + M. Chudan Ude-Uke. Chân đá tiếp đất, thành Tấn Kỵ mã. Cánh tay phải đỡ giữa về phía bên phải. (H 41)

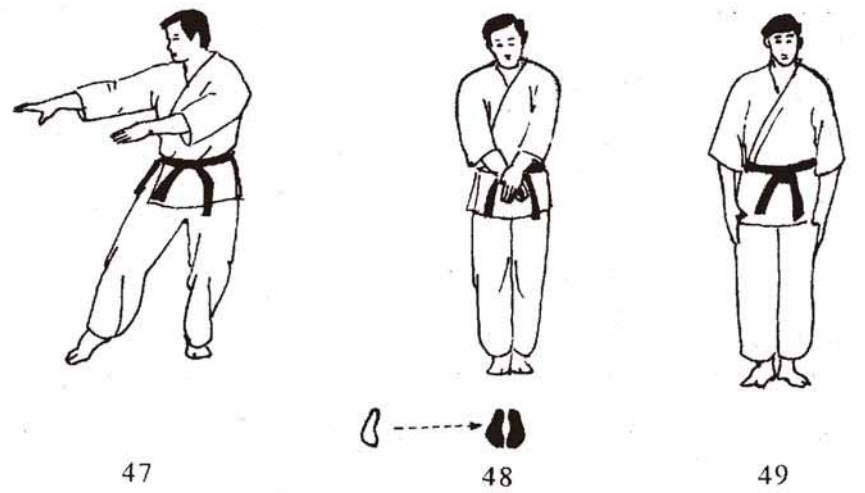
26- KBD. Giữ nguyên tư thế. Quắc mắt sang trái. (H 42)

27- a/ H. Nami-Ashi-Dachi. Chân trái đá bàn. (H 43)



27- b/KBD + M. Chudan Ude-Uke. Chân đá tiếp đất, thành Tấn Kỵ mã. Cánh tay phải đỡ giữa về phía trái. (H 44)

28- KBD + H. Koshi-Kamae. Giữ nguyên Tấn. Quắc mắt sang phải. Hai nắm đấm thủ bên hông trái. (H 45)



29- KBD + Morote-Zuki. KIAI ! Giữ nguyên Tấn. Tay phải đấm giữa về phía phải, tay trái đấm móc câu. YA ! (H 46)

Musubi-Dachi. Yame. Thu chân phải về. Chào. (H 47, 48, 49)

PHÂN THẾ

Thế số 2

1

2

3

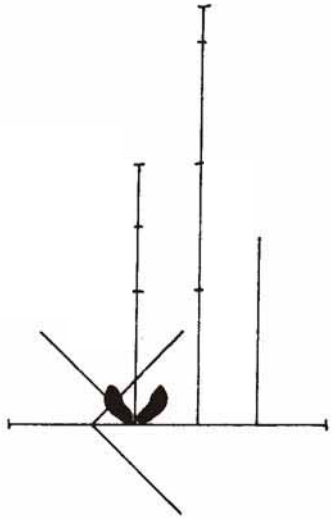
Thế 22 &23

1

2

3

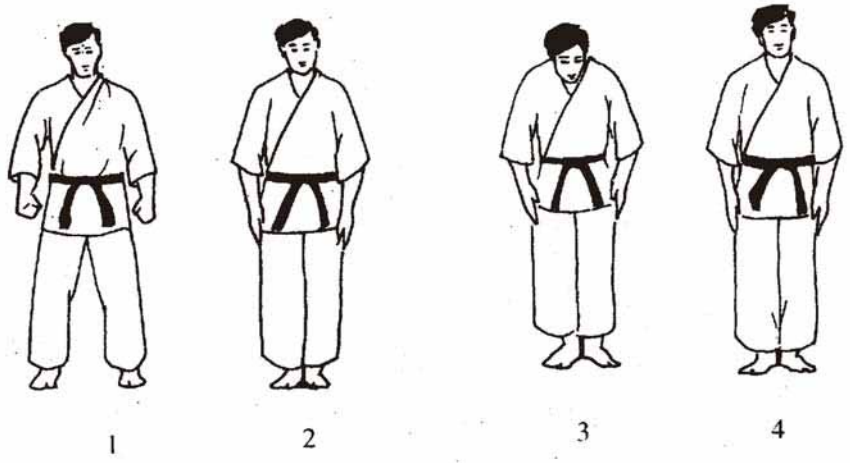
BASSAI DAI



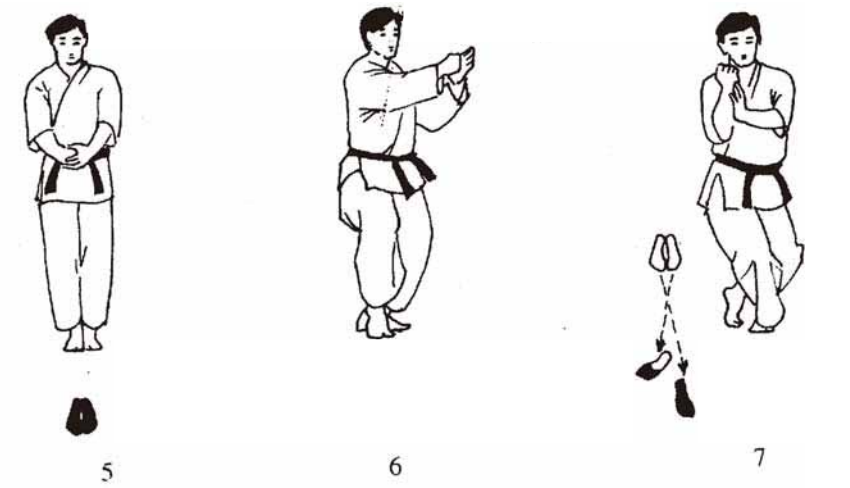
Đây là bài quyền có nguồn gốc từ lâu đời. Gọi Basai-Dai (đại) là để phân biệt với Bassai-Sho (Tiểu) vốn được sáng tác sau nầy, phát triển từ nền tảng của Bassai-Dai.

Nét đặt trưng của bài quyền nầy là mạnh mẽ và dữ dội, nó như một cuộc công phá (Bas) vào Thành trì (Sai) để bắt kẻ thù.

Bài quyền có 42 thế, đi trong vòng 1 phút.

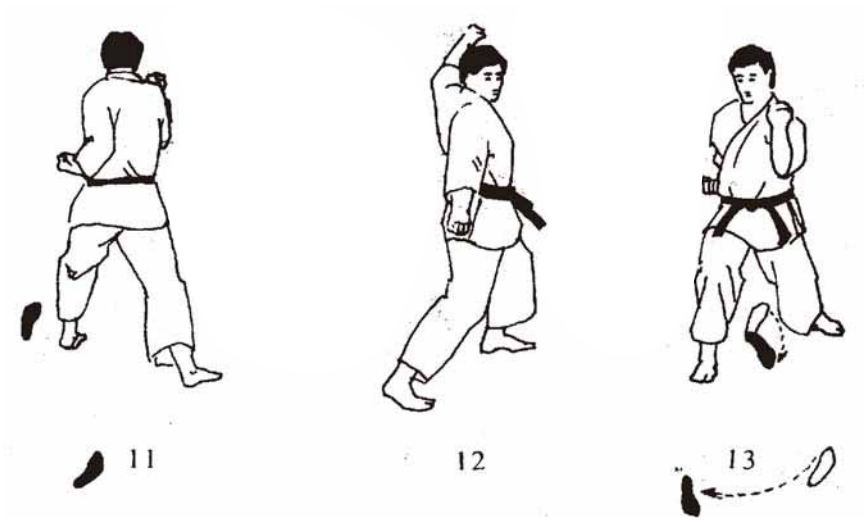


Musubi-Dachi. Rei. Tấn nghiêm. Chào. (H 1 , 2, 3, 4)



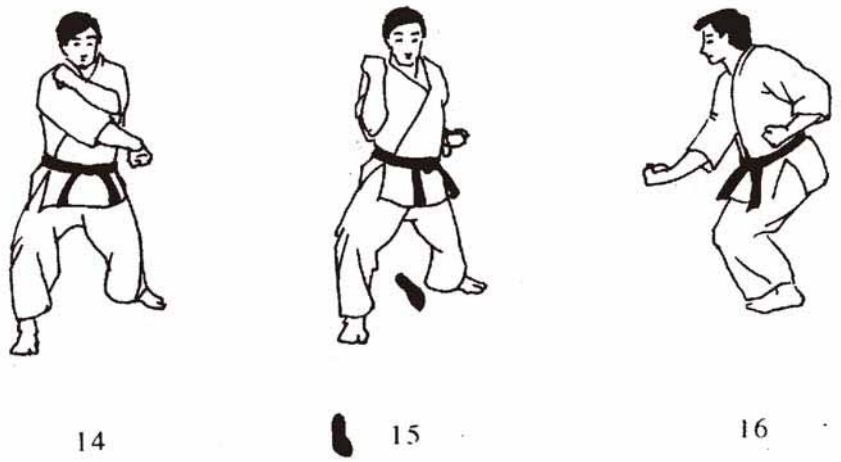
1- Kosa-Dachi + M. Uchi-Uke. Từ Tấn chụm, hai tay thủ trước đan điền (bàn tay trái bao lấy nắm tay phải), chân phải bước dập về trước, thành chân phải Tấn chéo (chân phải trước). Đỡ giữa bằng mép trong cổ tay phải, bàn tay trái chịu vào cánh tay phải. (H 5, 6,7)

2- H. ZKD + H. Chudan Uchi-Uke. Quay sau, bước chân trái về trước thành chân trái Tấn trước. Đỡ giữa bằng mép trong cổ tay trái. (H 8, 9)

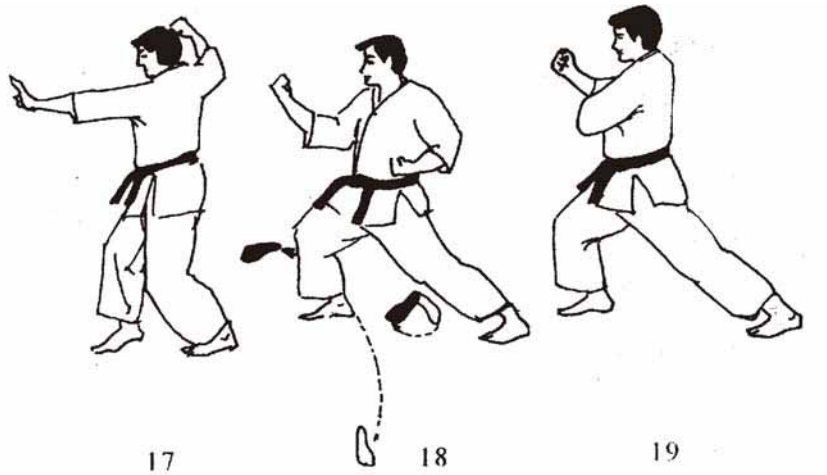


3- H. ZKD + M. -Chudan Uchi-Uke. Giữ nguyên Tấn. Đỡ giữa bằng mép trong cổ tay phải (H 11)

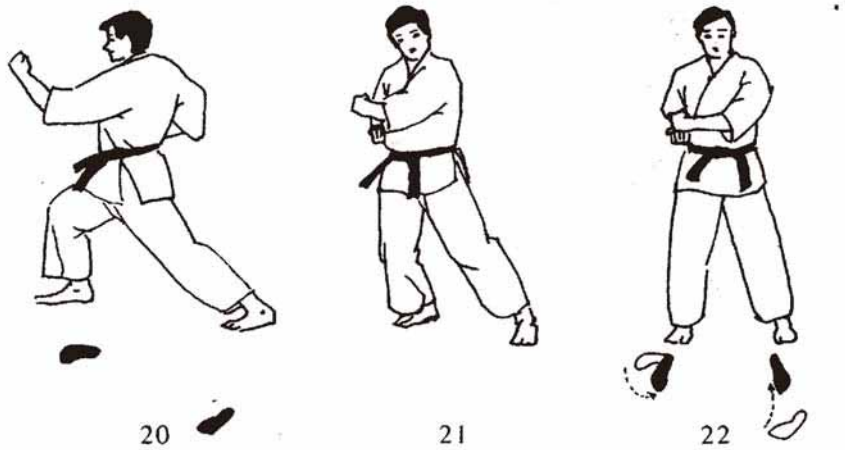
4- M. ZKD + H. Chudan Soto-Uke. Quay sau, chân phải Tấn trước. Đỡ giữa bằng mép ngoài cổ tay trái. (H 12, l3).



5- M. ZKD + M. Chudan Uchi-Uke. Giữ nguyên Tấn. Đỡ giữa bằng mép trong cổ tay phải. (H 14, 15)



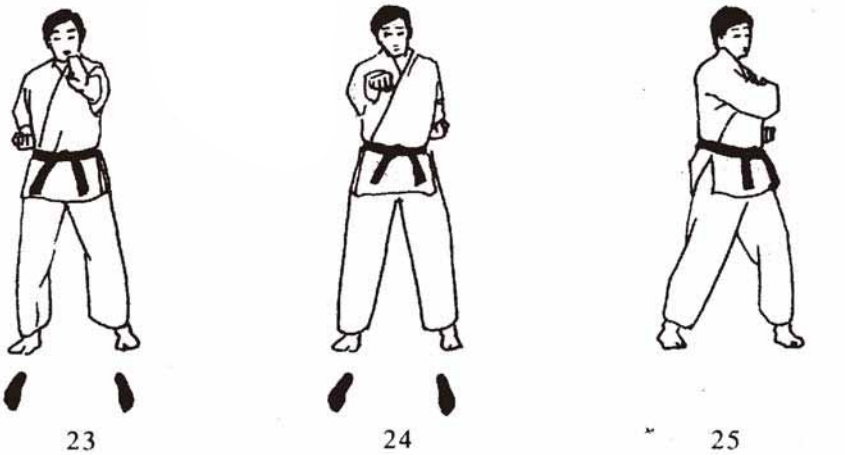
6- ***M. ZKD + M. Chudan Soto- Uke.*** Chân trái trụ xoay thuận 90^0- bàn chân phải rê theo đường vòng cung về phía chân trụ, rồi chuyển ngang về trước thành chân phải Tấn trước. Tay phải vận hành theo chân phải, sau khi rùn người đỡ móc câu, tay phải đỡ giữa bằng mép ngoài. (H 16, 17, 18)



20 21 22

7- *M. ZKD + H. Chudan Uchi-Uke.* Giữ nguyên Tấn. Đỡ giữa bằng mép trong cổ tay trái. (H 19, 20)

8- *Hachiji-Dachi + M. Koshi-Kamae.* Thu chân trái về, hướng về trước, tư thế sẵn sàng. Hai nắm đấm thủ bên hông phải. (H 21, 22)



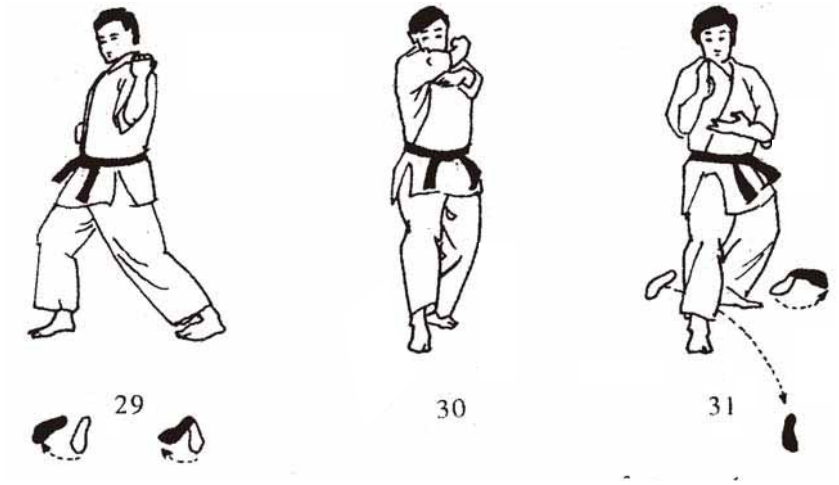
23 24 25

9- *Hachiji Dachi + H. Chudan Tate Shuto-Uke.* Giữ nguyên Tấn. Tay trái đỡ giữa bằng thủ đao dọc. (H 23)

10- Hachiji-Dachi + M. Chudan Zuki. Giữ nguyên Tấn. Tay phải đấm giữa. (H 24)

11- H. Hiza Kussu + M. Chudan Uchi-Uke. Chuyển sang Tấn ngang về trái. Đỡ giữa bằng mép trong cổ tay phải. (H 25, 26)

12- Hachiji-Dachi + H. Chudan-Zuki. Về lại tư thế sẵn sàng. Tay trái đấm giữa. (H 27)



13- M. Hiza Kussu + H. Chudan Uchi-Uke. Chuyển sang Tấn ngang về phải. Đỡ giữa bằng mép trong cổ tay trái. (H 28, 29)

14- H. KKD + M. Shuto Uke. Chân phải bước về trước, thành chân trái Tấn sau. Tay phải đỡ giữa bằng thủ đao. (H 30, 31)

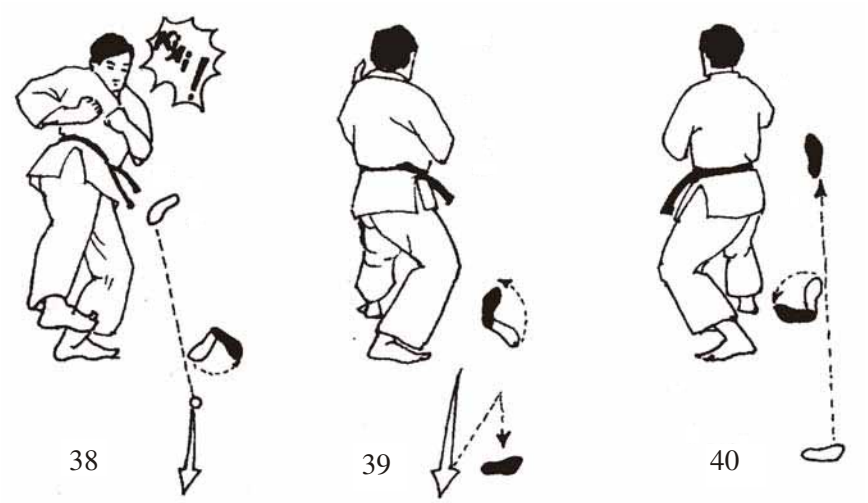
15- M. KKD + H. Shuto- Uke. Bước về trước, chân phải Tấn sau. Tay trái đỡ giữa bằng thủ đao. (H 32)

16. H. KKD + M. Shuto-Uke. Bước về trước, chân trái Tấn sau. Tay phải đỡ thủ đao. (H 33)

17. M. KKD + H. Shuto-Uke. Bước về trước, chân phải Tấn sau. Tay trái đỡ thủ đao. (H 34)

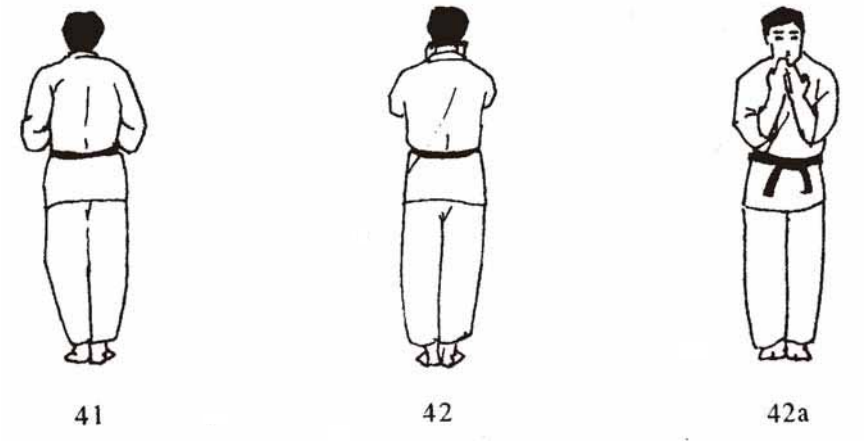
18- H. Mae Hiza Kussu + Ryo Sho Tsukami-Uke. Chuyển sang chân trái Tấn ngang về trước. Hai bàn tay đỡ bắt. (H 35, 36)

19- M. Gedan Fumikomi. KIAI ! Hai tay vừa bắt vừa kéo. Chân phải đá chân dưới. ÂY ! (H 37, 38)

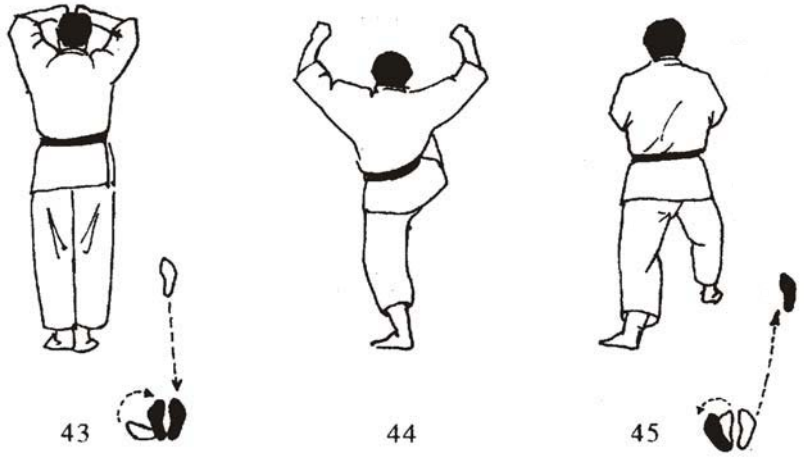


20- M. KKD + H. Chudan Shuto-Uke. Quay sau, chân đá tiếp đất thành chân phải Tấn sau. Tay trái đỡ giữa bằng thủ đao. (H 39)

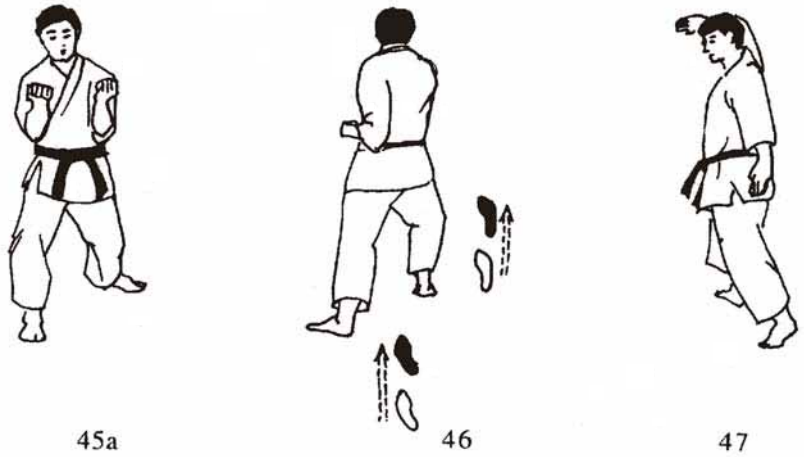
21- H. KKD + M. Chudan Shuto-Uke. Bước về trước, chân trái Tấn sau. Tay phải đỡ giữa bằng thủ đao. (H 40)



22- Heisoku-Dachi + Morote Age-Uke. Thu chân phải về, Tấn chụm. Hai tay đỡ thượng đẳng. (H 41, 42, 42a, 43)



23- M. ZKD + Chudan Kentsui Hasami-Uchi. Bước chân phải về trước thành chân phải Tấn trước. Hai tay đánh búa kẹp. (H 44, 45, 45a)

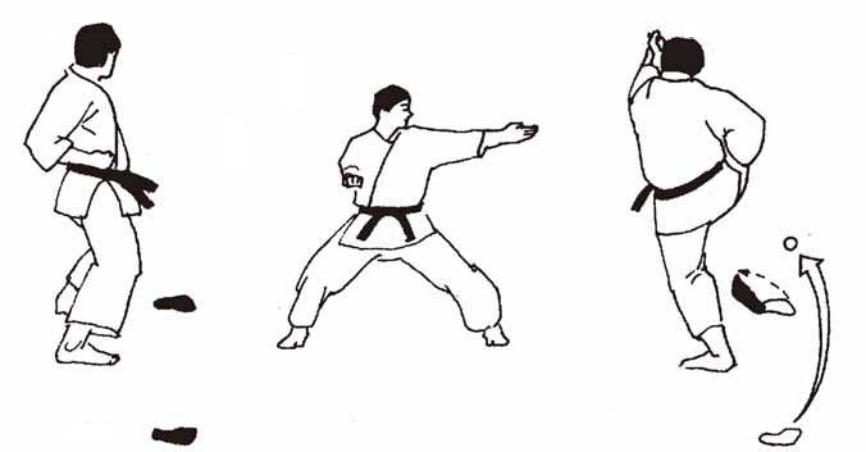


24- M. ZKD + Chudan Oi-Zuki. Giữ nguyên Tấn. Lướt dập về trước. Tay phải đấm giữa. (H 46)

25- a/ H. Mae Hiza Kussu + M. Shuto Gedan Uchi-Komi, H. Sho Nagashi-Uke. Quay sau, chân trái Tấn ngang về trước. Đao tay phải đánh thọc hạ đẳng, tay trái đỡ vuốt. (H 47, 48)

b/ Heisoku-Dachi + Yama-Uke. Thu chân trái về, Tấn chụm. Mắt quắc về trước. Đỡ thượng hạ (tay phải trên). (H 49, 50)

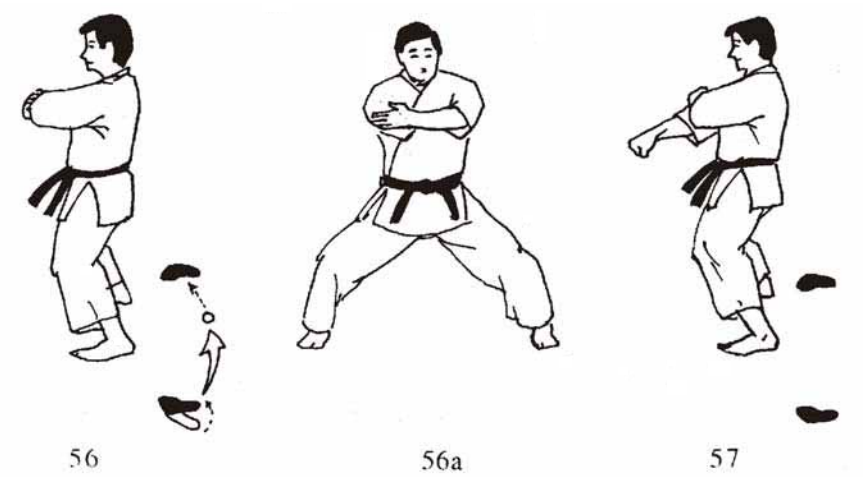
26- KBD + M. Gedan-Barai. Chân trái trụ, xoay nghịch 180^0, nâng gối phải bước dập, thành Tấn Kỵ mã. Tay phải gạt dưới. (H 51, 52)



54 54a 55

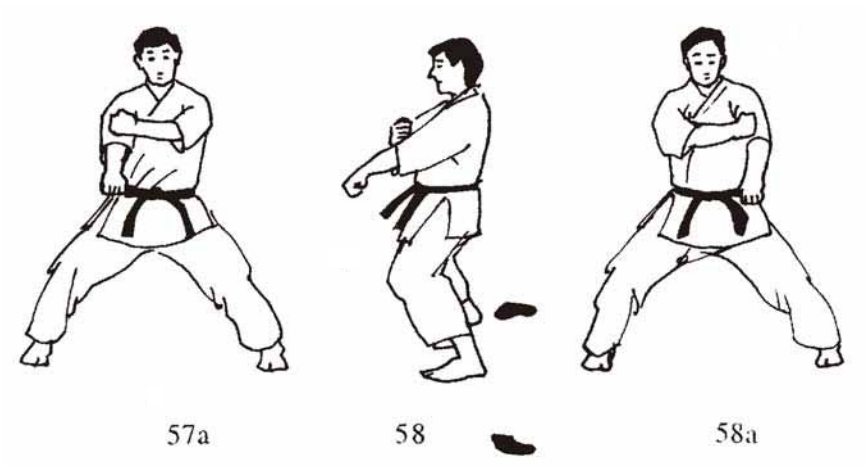
27- KBD + H. Chudan Haishu-Uke. Giữ nguyên Tấn. Quay người về phía trái. Đỡ giữa bằng lưng bàn tay trái. (H 53, 54, 54a)

28- a/ M. Mikazuki-Geri. Chân trái trụ, chân phải đá tạt (vào lòng bàn tay trái). (H 55)



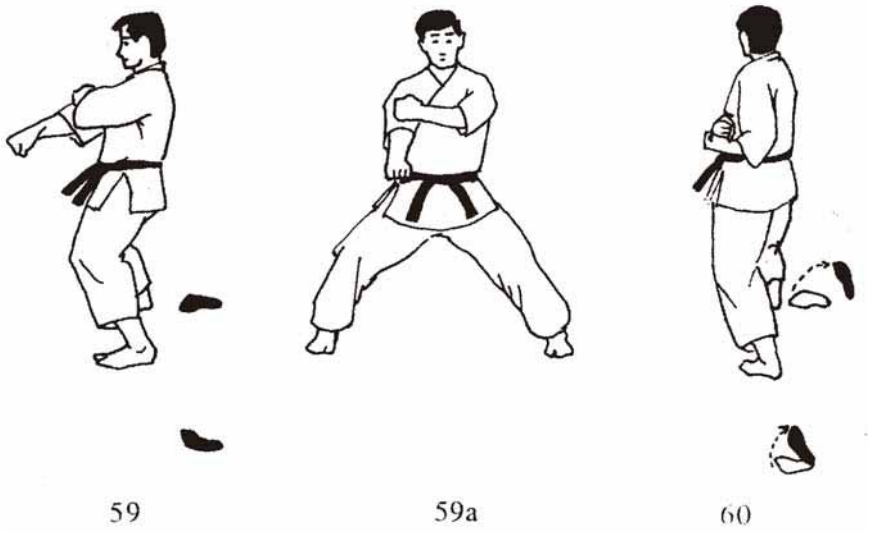
56 56a 57

28- b/ KBD + M. Empi-Uchi. Chân đá tiếp đất thành Tấn Kỵ mã. Tay phải đánh chỏ (vào lòng bàn tay trái). (H 56, 56a)



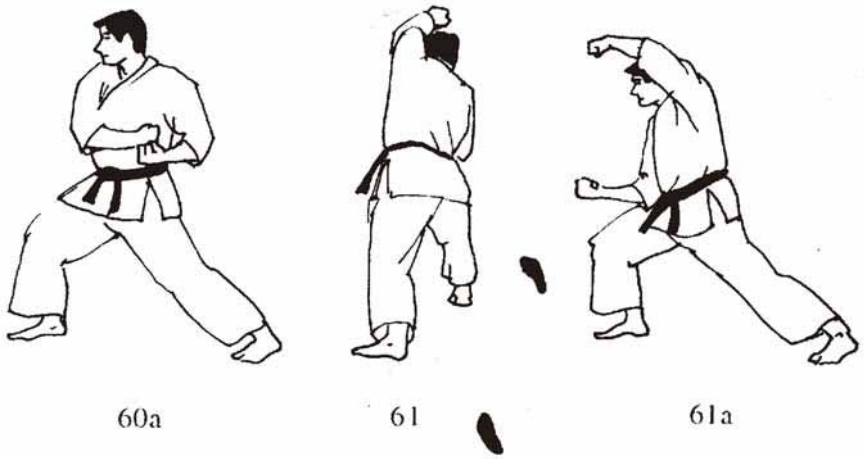
29- KBD + M. Gedan-Barai. Giữ nguyên Tấn. Tay phải gạt dưới, cánh tay trái thủ trước ngực. (H 57, 57a)

30- KBD + H. Gedan-Barai. Giữ nguyên Tấn. Tay trái gạt dưới, cánh tay phải thủ trước ngực. (H 58, 58a)



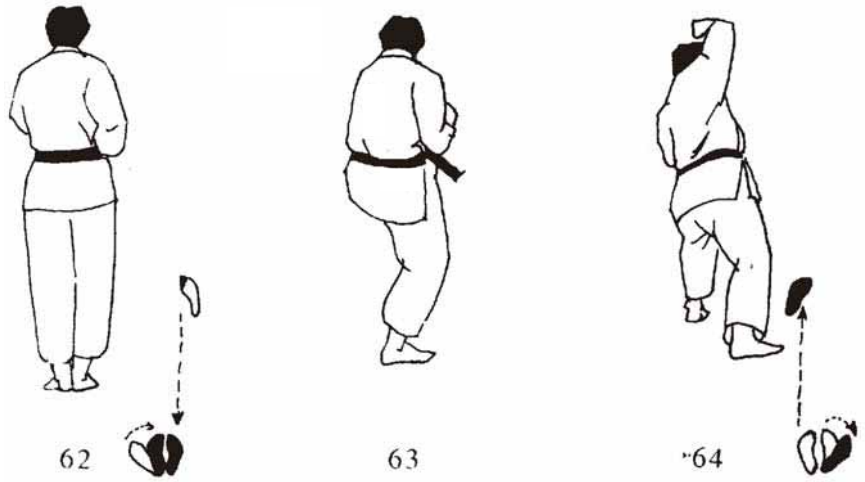
31- KBD + M. Gedan-Barai.

Giữ nguyên Tấn. Tay phải gạt dưới, cánh tay trái thủ trước ngực. (H 59. 59a)



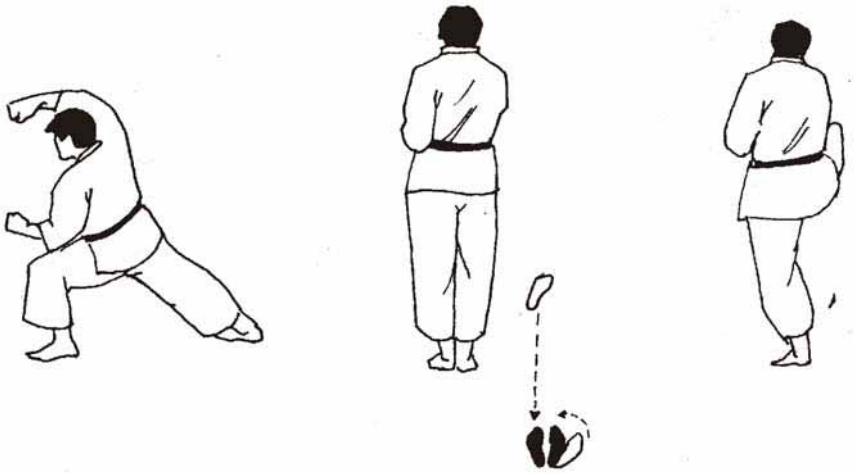
32- M. Mae Hiza Kussu + H. Koshi-Kamae. Quay người sang phải, chân phải Tấn ngang về trước. Hai nắm đấm thủ bên hông trái. (H 60, 60a)

33- M. Mae Hiza-Kussu + Yama-Zuki. Giữ nguyên Tấn. Đấm thượng hạ (tay trái trên). (H 61, 61a)



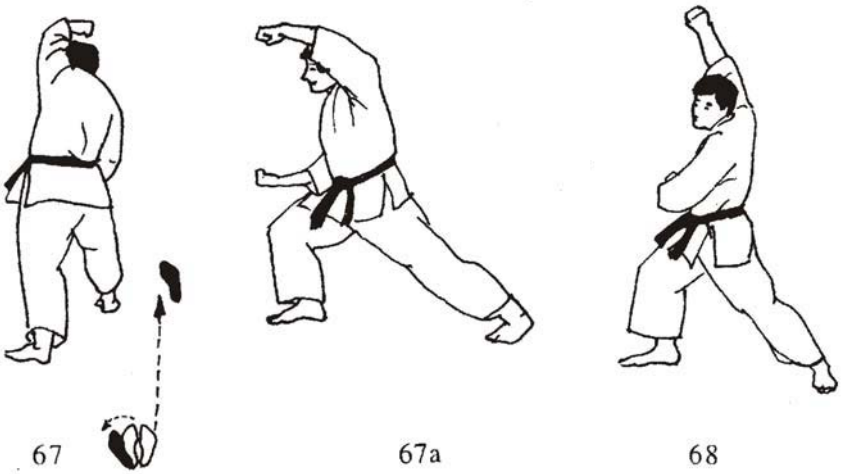
34- Heisoku-Dachi + M. Koshi-Kamae. Thu chân phải về, Tấn chụm. Hai nắm đấm thủ bên hông phải. (H 62)

35- H.Mae Hiza Kussu + Yama-Zuki. Nâng gối trái, bước về trước, thành chân trái Tấn ngang về trước. Đấm thượng hạ (tay phải trên). (H 63, 64, 64a)



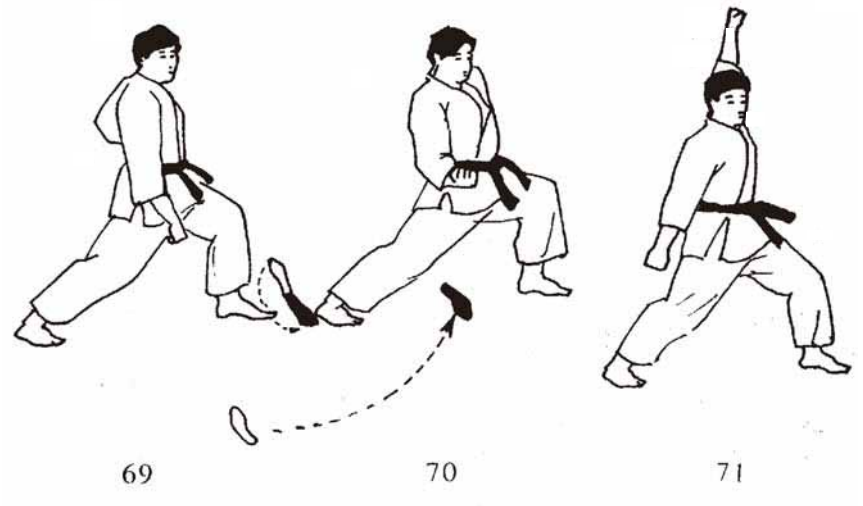
64a 65 66

36- Heisoku-Dachi + H. Koshi-Kamae. Thu chân trái về, Tấn chụm. Hai nắm đấm thủ bên hông trái. (H 65)

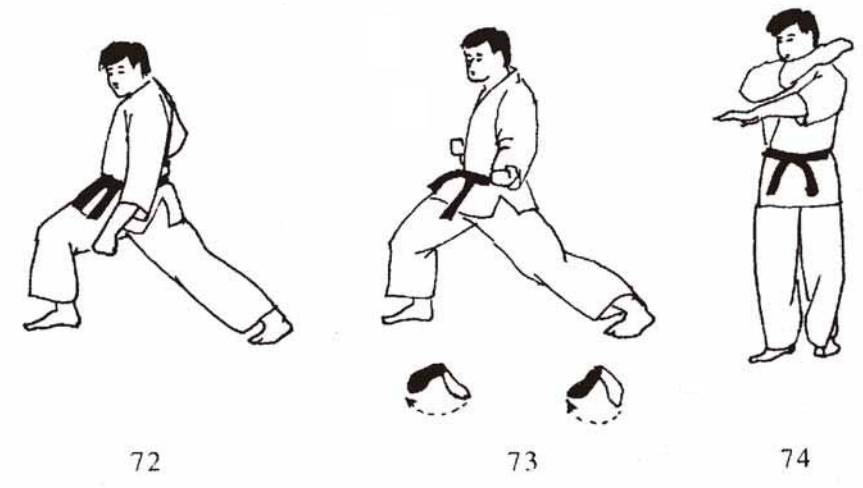


67 67a 68

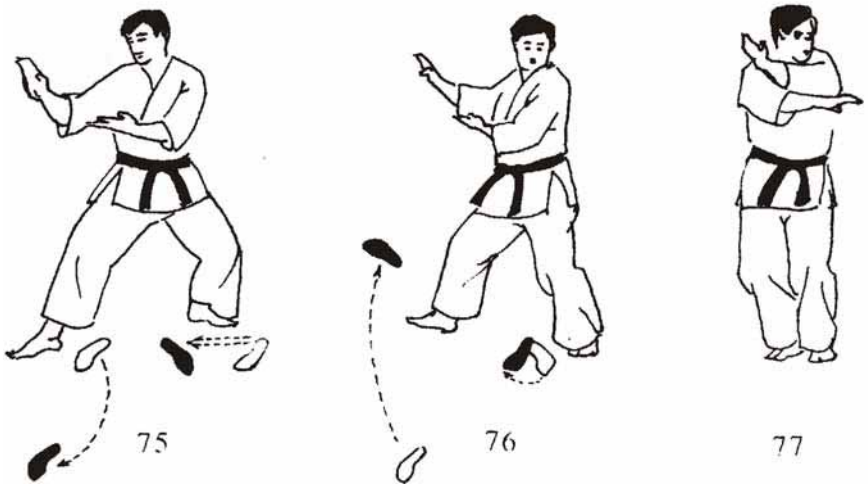
37- M. Mae Hiza Kussu + Yama Zuki. Nâng gối phải, bước về trước, thành Tấn ngang về trước. Đấm thượng hạ (tay trái trên). (H 66, 67. 67a)



38- H.Hiza Kussu + M.Gedan Sukui-Uke. Chân phải làm trụ, xoay nghịch 90^0, thành chân trái Tấn ngang về trái. Tay phải đỡ móc câu hạ đẳng. (H 68, 69, 70)



39- M.Hiza Kussu + H. Gedan Sukui-Uke. Chuyển sang Tấn ngang về phải. Tay trái đỡ móc câu hạ đẳng. (H 71, 72, 73)



40- H. KKD + M. Chudan Shuto-Uke. Chân trái 1ướt dồn chéo về trước, thành chân trái Tấn sau. Tay phải đỡ thủ đao. (H 74. 75)

41- H. KKD + Sono Mama No Taisei. Chân trái trụ, xoay thuận 90^0, thành chân trái Tấn sau. Hai tay giữ nguyên, quắc mắt về hướng ngược lại. (H 76)

42- M. KKD + H. Chudan Shuto-Uke + KIAI ! Chân phải lướt dồn về trước, thành chân phải Tấn sau. Tay trái đỡ thủ đao. YA ! (H 77, 78)

Musubi-Dachi. Yame. Thu chân trái về. Chào. (H 79, 80)

PHÂN THẾ

Thế số 17 - 19

1

2

3

4

Thế số 27 & 28

1

2

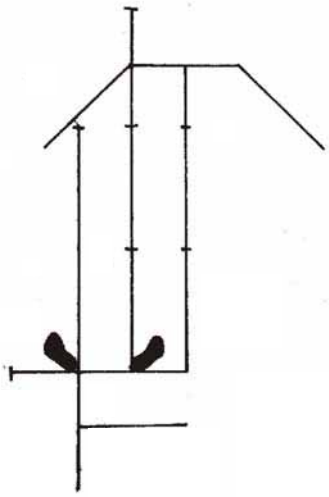
3

Thế số 37

1

2

KANKU DAI



Đây là một bài quyền cổ. Tên cũ của nó là Kusanku. Gọi Kanku-Dai là để phân biệt với Kanku-Sho, bài quyền mới được sáng tác sau nầy.

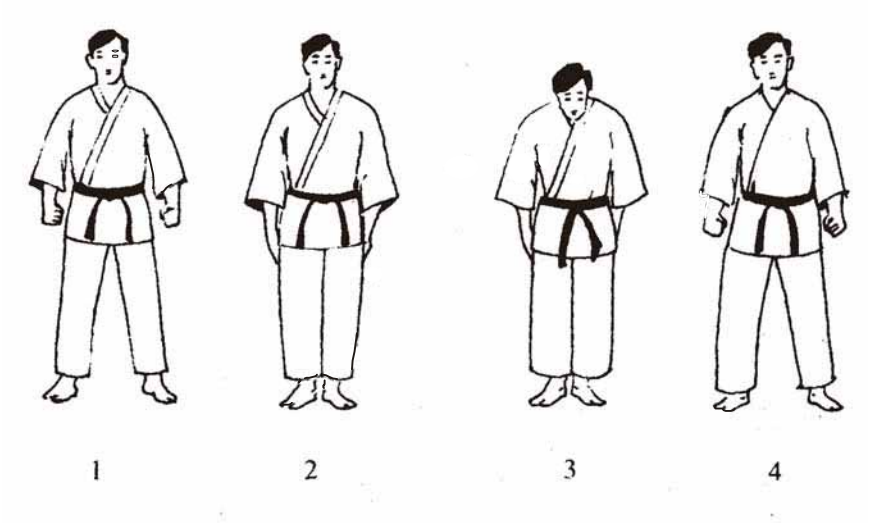
Thầy Funakoshi đặc biệt thích bài quyền nầy. Theo Thầy, bài quyền phản ảnh rõ nhất nét đặc trưng của nghệ thuật Karate.

Kanku hay Kwanku, tiếng Nhật có nghĩa là "nhìn vào bầu trời" (Kan: nhìn, Ku: bầu trời). Động tác mở đầu bài quyền biểu hiện tư tưởng chủ đề của bài quyền: Hai bàn tay mở ra với các ngón của bàn tay phải đặt trên lưng bàn tay trái, tạo nên một khoảng trống hình tam giác giữa hai bàn tay. Hai bàn tay từ từ đưa lên khỏi đầu. Giật mạnh hai tay ra hai bên, rồi từ từ đưa xuống, vẽ thành một vòng tròn, để cuối cùng gặp nhau ở điểm xuất phát.

Về mặt kỹ thuật, đó là một đòn đỡ kép. Về mặt triết lý, nó ngầm chứa tư tưởng cho rằng, mọi hiện hữu đều hình thành từ "không" và sẽ trở về với "không". Suy ngẫm về điều nầy sẽ giúp ta vượt lên trên nỗi sợ hãi tầm thường để có cái Tâm "vô úy" của một Karateka chân chính.

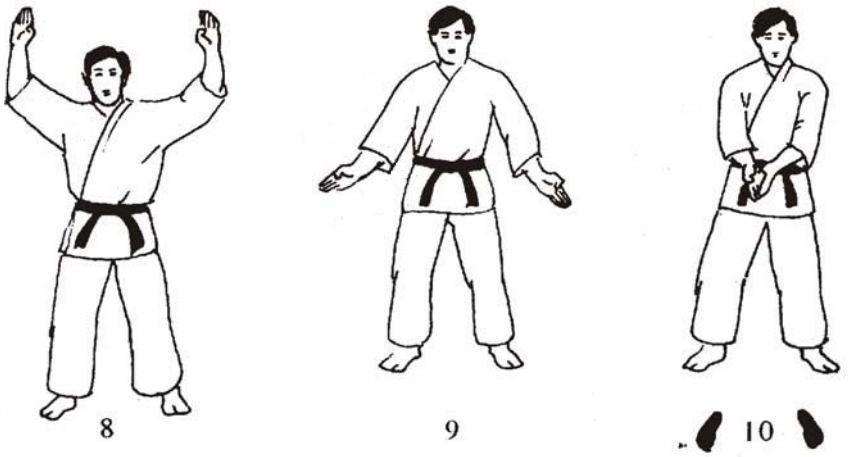
Việc nhìn vào khoảng không trong xanh, vô nhiễm được thu nhỏ qua hình tam giác giúp tạo nên năng lực tập trung tinh thần, vốn là yêu cầu hàng đầu của người đi quyền, cũng như trong đời sống hàng ngày. Đó còn là lời nhắn nhủ rằng, hãy nhìn mọi sự đúng như bản chất của nó chứ không nhìn qua lăng kính cảm xúc chủ quan của mình.

Bài quyền gồm 65 thế, đi trong vòng 90 giây.



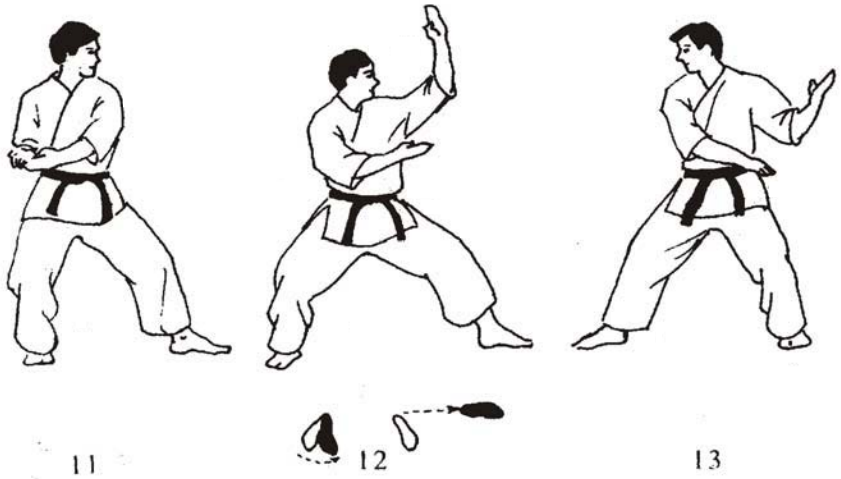
Musubi-Dachi. Rei. Tấn nghiêm. Chào. (H 1, 2, 3, 4)

1 - Hachiji-Dachi + Ryo Sho Kasaneta Mama Hitai Naname Ue Ni. Tư thế sẵn sàng. Các ngón của bàn tay phải tựa lên các ngón của bàn tay trái, tạo nên một hình tam giác, rồi từ từ đưa lên khỏi đầu. Mắt nhìn vào khoảng không qua hình tam giác. (H 5, 6, 7)

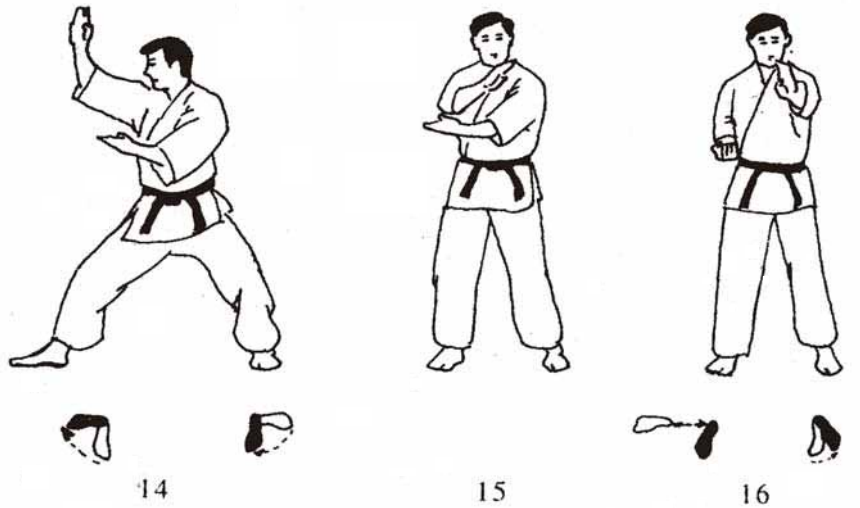


2- Hachiji-Dachi+Ittan Ruo Sho Sayu Ni Hiraki. Ryo Sho Kafukubu Mae e.

Giữ nguyên Tấn. Giật mạnh hai tay ra hai bên, rồi từ từ đưa xuống, tạo thành một vòng tròn để rồi gặp nhau trước đan điền, cạnh bàn tay phải tựa trên lòng bàn tay trái. (H 8, 9, 10)

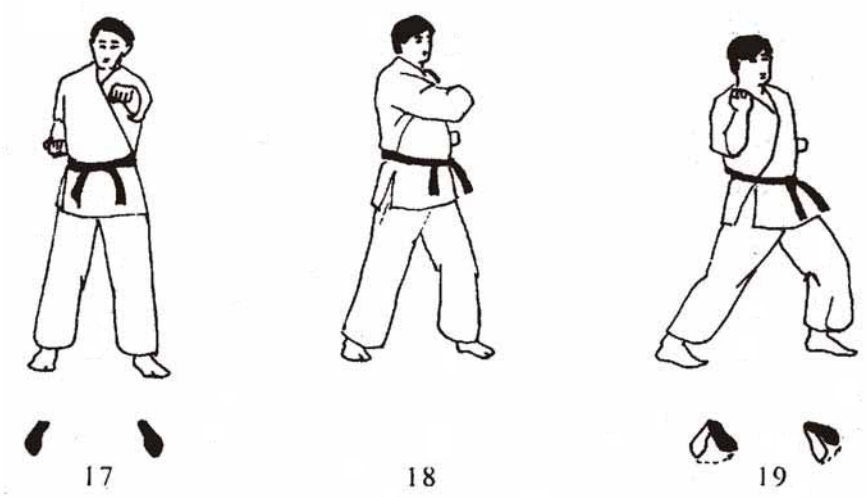


3- M. KKD + H. Haiwan-Uke. Quay sang trái, chân phải Tấn sau. Đỡ thượng đẳng bằng lưng cổ tay trái, bàn tay phải thủ trước ngực. (H 11, 12)



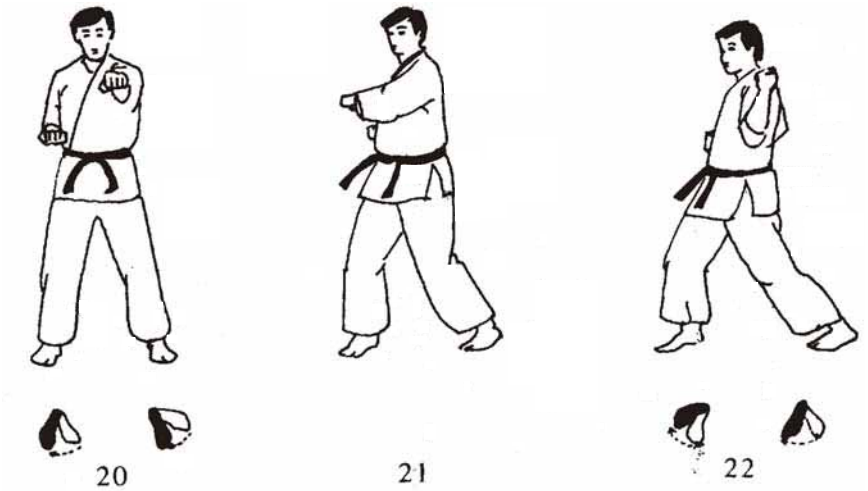
4- H. KKD + M. Haiwan-Uke. Quay sang phải, chân trái Tấn sau. Đỡ thượng đẳng bằng lưng cổ tay phải, bàn tay trái thủ trước ngực. (H 13, 14)

5. Hachiji-Dachi + H Tate Shuto-Uke. Về lại tư thế sẵn sàng. Tay trái đỡ thủ đao dọc. (H 15, 16)



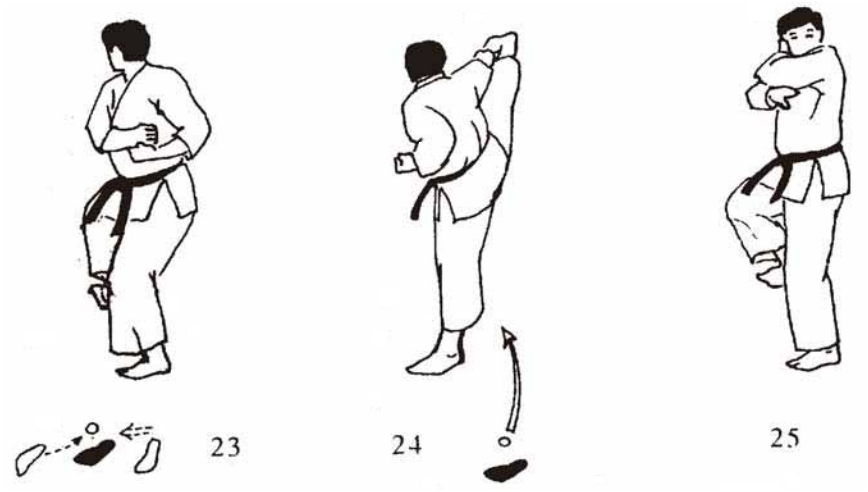
6- Hachiji-Dachi + M. Chudan Zuki. Giữ nguyên tư thế. Tay phải đấm giữa. (H 17)

7- H. Hiza Kussu + M. Chudan Uchi- Uke. Chuyển qua Tấn ngang về trái. Đỡ giữa bằng mép trong cổ tay phải. (H 18, l9)



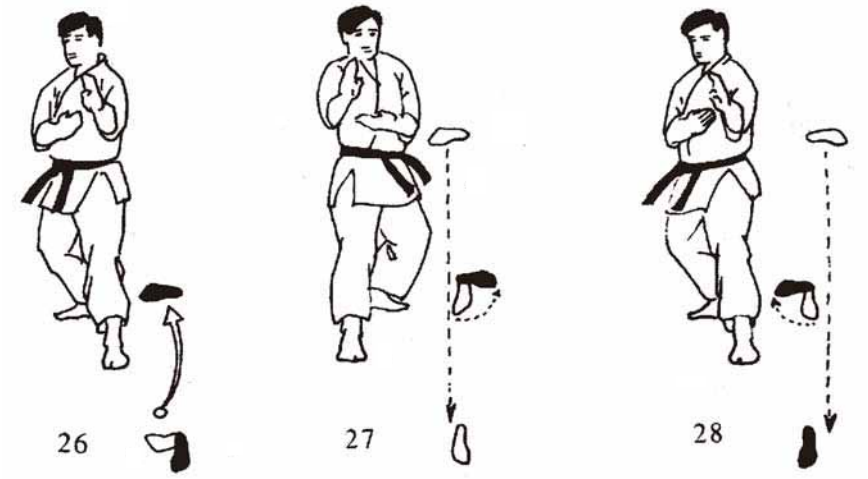
8- Hachiji Dachi + H. Chudan Zuki. Về lại tư thế sẵn sàng. Tay trái đấm giữa. (H 20)

9- M. Hiza Kussu + H. Chudan Uchi-Uke. Chuyển qua Tấn ngang về phải. Đỡ giữa bằng mép trong cổ tay trái. (H 21, 22)



10- H. Ashi-Dachi + H. Koshi-Kamae. Thu chân trái về gần chân phải, xoay người 90^0, nâng gối phải, thành chân trái Hạc Tấn. Quắc mắt về phía phải. Hai nắm đấm thủ bên hông trái. (H 23)

11- M. Yoko-Keage + M. Uraken-Uchi. Chân phải đá ngang, cùng lúc lưng nắm tay phải đánh vòng ngang thượng đẳng. (H 24)

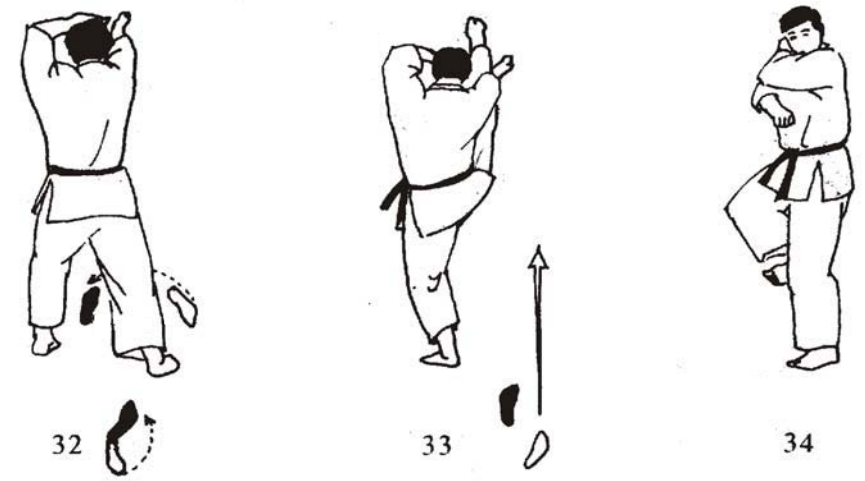


12- M. KKD + H. Chudan Shuto-Uke. Quay người, chân đá tiếp đất thành chân phải Tấn sau. Tay trái đỡ thủ đao. (H 25, 26)

13- H. KKD + M. Chudan Shuto-Uke. Bước về trước, chân trái Tấn sau. Tay phải đỡ thủ đao. (H 27)

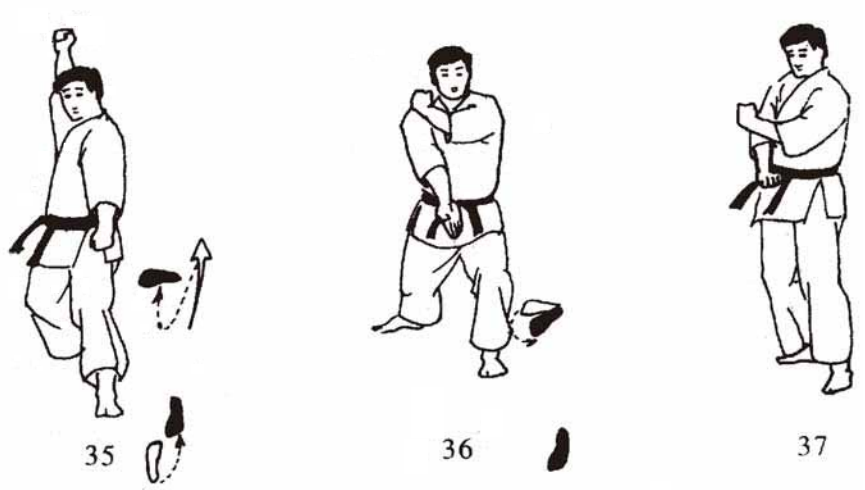
14- M. KKD + H. Chudan Shuto-Uke. Bước về trước, chân phải Tấn sau. Tay trái đỡ thủ đao. (H 28)

15- M. ZKD + M. Chudan Nihon-Nukite + KIAI ! Bước về trước, chân phải Tấn trước. Tay trái đỡ đè, tay phải xỉa trung đẳng. ÂY ! (H 29, 30)



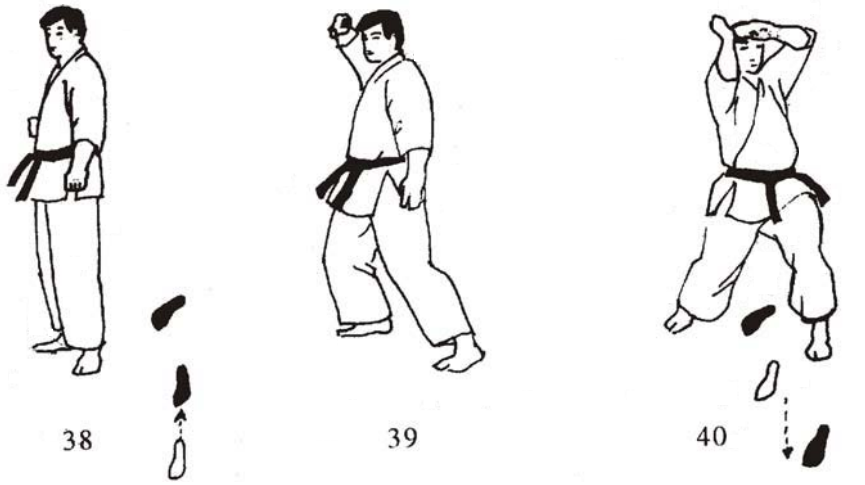
16- H. Mae Hiza Kussu + M. Jodan Shuto-Uchi. Quay sau, chân trái Tấn ngang về trước. Tay phải chém trên, tay trái đỡ thượng đẳng. (H 31, 32)

17- M. Mae-Geri. Tay giữ nguyên. Chân phải đá trước. (H .33)



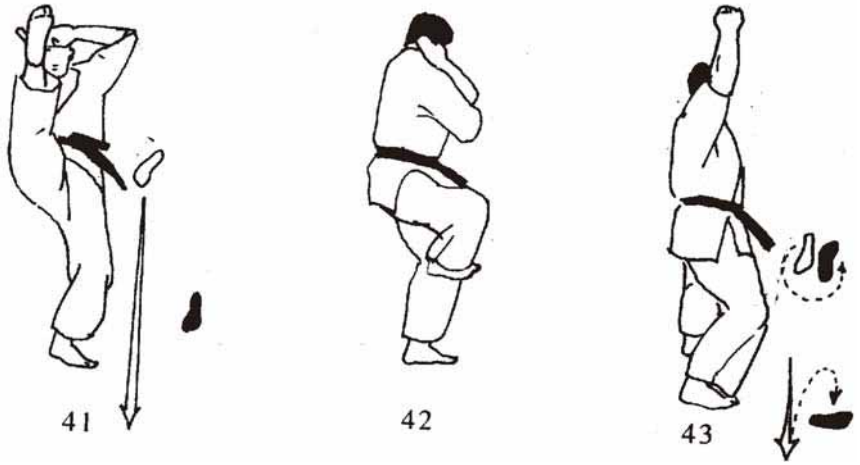
18- M. KKD + Yama-Uke. Quay sau, chân đá tiếp đất thành chân phải Tấn sau. Đỡ thượng hạ (phải trên). (H 34, 35)

19- H. Mae Hiza Kussu + M. Gedan Shuto-Uchi, H. Nagashi-Uke. Chuyển sang chân trái Tấn ngang về trước. Thủ sao phải đánh thọc xuống, tay trái đỡ vuốt. (H 36)



20- M. Renoji Dachi + Gedan-Kamae. Thu chân trái về, Tấn chữ L. Tay trái thủ dưới, tay phải thủ bên hông phải. (H 37, 38) . .

21- H. Mae Hiza Kussu + M. Jodan Shuto-Uchi. Chuyển sang chân trái Tấn ngang về trước. Tay phải chém, tay trái đỡ thượng đẳng. (H 39, 40)



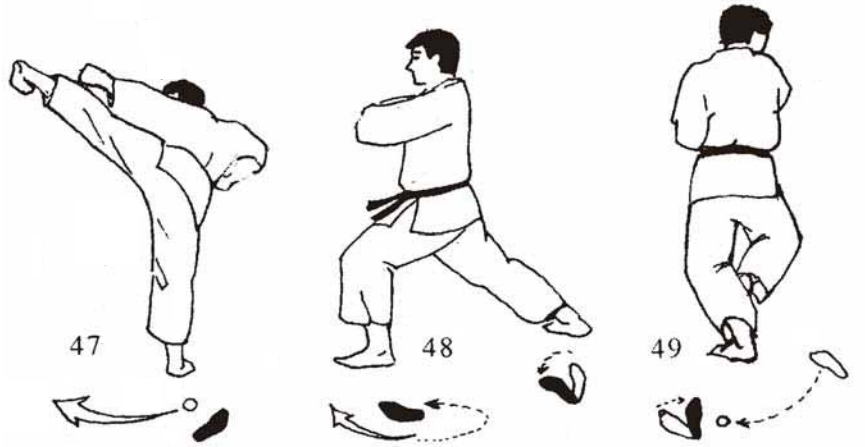
22- M. Mae-Geri. Tay giữ nguyên. Chân phải đá trước. (H 41)

23- M. KKD + Yama-Uke. Quay sau, chân đá tiếp đất thành chân phải Tấn sau. Đỡ thượng hạ (tay phải trên). (H 42, 43)

24- H. Mae Hiza Kussu + M. Gedan Shuto-Uchi,* H,*. Nagashi-Uke. Chuyển sang chân trái tấn ngang về trước. Thủ đao phải đánh thọc xuống, tay trái đỡ vuốt. (H 44)

25- M. Renoji-Dachi + Gedan-Kamae. Thu chân trái về, Tấn chữ L. Tay trái thủ dưới, tay phải thủ bên hông phải. (H 45)

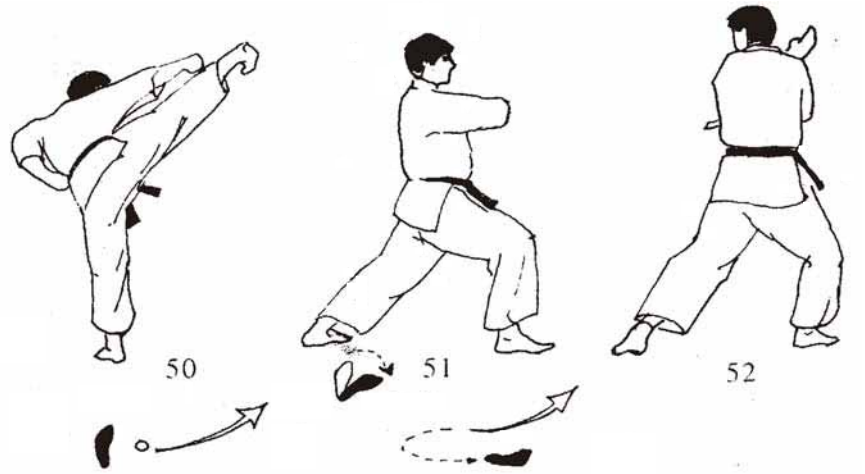
26- M. Ashi-Dachi + Ryo Ken M. Koshi Kamae. Quắc mắt sang trái. Chân phải Hạc Tấn. Hai nắm đấm thủ bên hông phải. (H 46)



27- H. Yoko-Keage + H. Uraken-Uchi. Chân trái đá ngang, cùng lúc lưng nắm tay trái đánh vòng ngang thượng đẳng. (H 47)

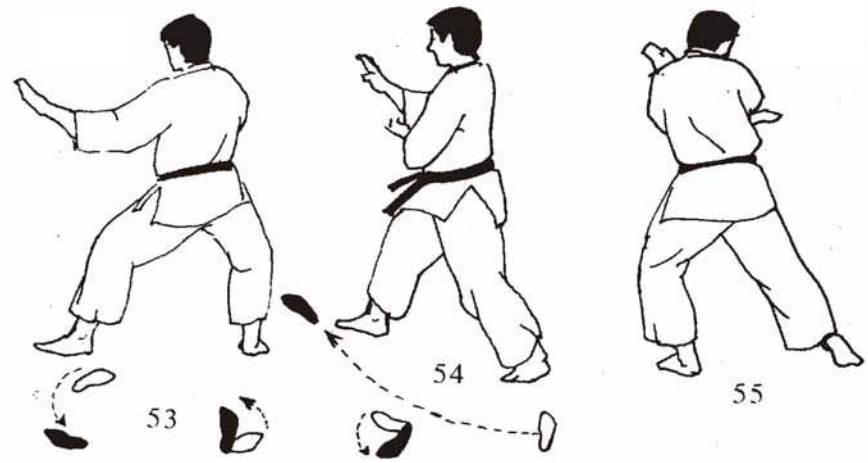
28- H. ZKD + M.Empi-Uchi. Chân đá tiếp đất, thành chân trái Tấn trước. Đánh chỏ phải vào lòng bàn tay trái (H 48)

29- H. Ashi-Dachi + Koshi-Kamae. Thu chân phải về, quay sau, co chân phải, thành chân trái Hạc Tấn. Hai nắm đấm thủ bên hông trái. (H 49)



30- M. Yoko-Keage, M. Uraken-Uchi. Chân phải đá ngang, cùng lúc lưng nắm tay phải đánh vòng ngang thượng đẳng. (H 50)

31- M. ZKD + H. Empi-Uchi. Chân đá tiếp đất, thành chân phải Tấn trước. Đánh chỏ trái (vào lòng bàn tay phải). (H 51)

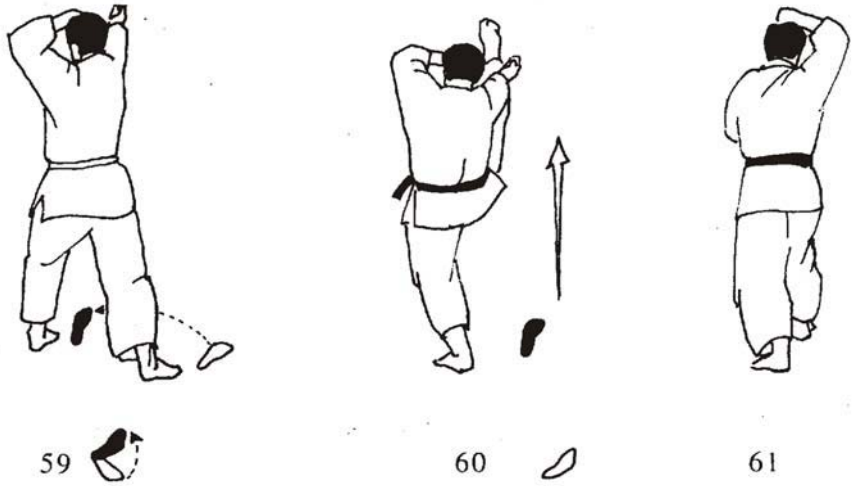


32- M. KKD + H. Shuto- Uke. Quay sau, chân phải Tấn sau. Tay trái đỡ thủ đao. (H 52,53)

33- H. KKD + M. Shuto-Uke. Bước chéo về trước, chân trái Tấn sau. Tay phải đỡ thủ đao. (H 54)

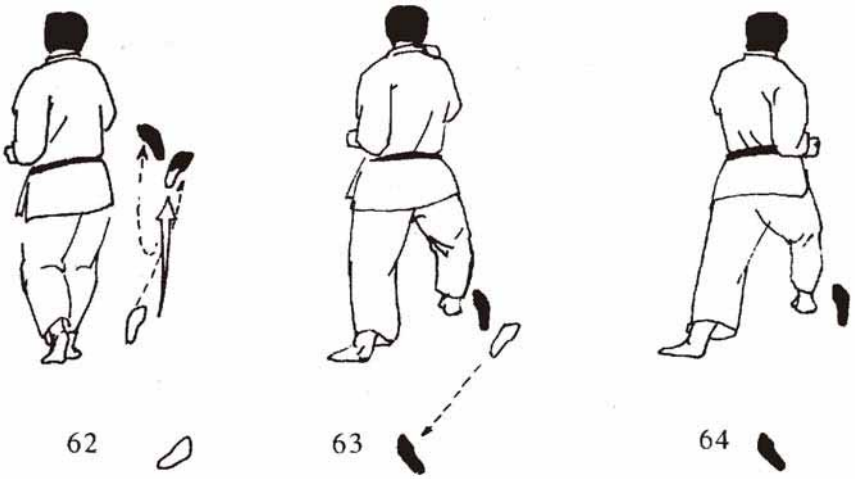
34- H. KKD + M. Shuto-Uke. Chân trái làm trụ, xoay thuận 135^0, thành chân trái Tấn sau. Tay phải đỡ thủ đao. (H 55, 56)

35- M. KKD + H. Shuto-Uke. Bước chéo về trước, chân phải Tấn sau. Tay trái đỡ thủ đao. (H 57)



36- H. Mae Hiza Kussu + M. Jodan Shuto-Uchi. Chân phải làm trụ, xoay nghịch 45^0, thành chân trái Tấn ngang về trước. Tay phải chém, tay trái đỡ thượng đẳng. (H 58, 59)

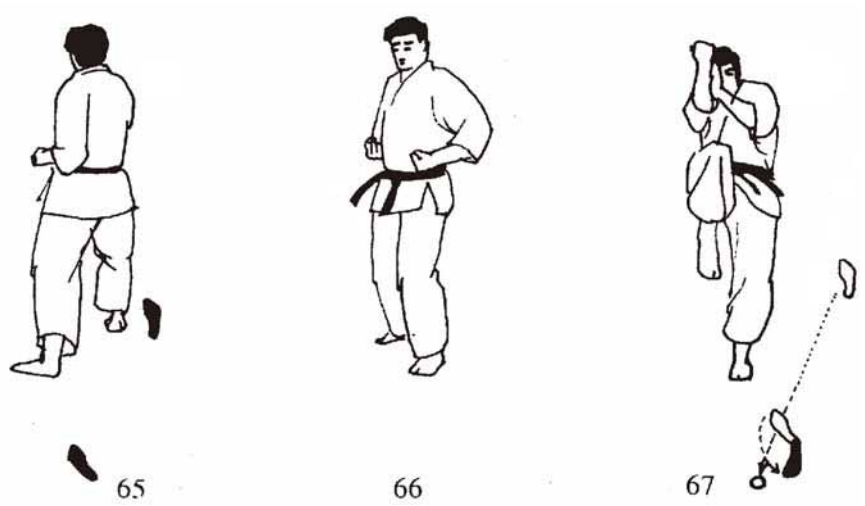
37- M.Mae-geri. Chân phải đá trước. (H 60)



38- M. Kosa-Dachi + M. Chudan Uraken-Uchi. Nhảy về trước, chân phải Tấn chéo (chân phải trước). Tay phải đánh gỏ, tay trái thủ bên hông trái. (H 61, 62)

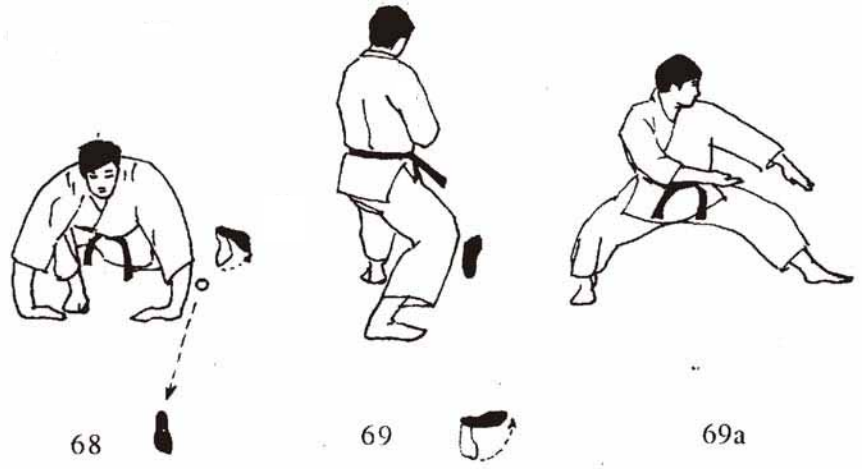
39- M. ZKD + M. Chudan Uchi-Uke. Chân trái bước lui, thành chân phải Tấn trước. Đỡ giữa bằng mép trong cổ tay phải. (H 63)

40- M. ZKD + Chudan Gyaku-Zuki. Giữ nguyên Tấn. Đấm nghịch. H 64)



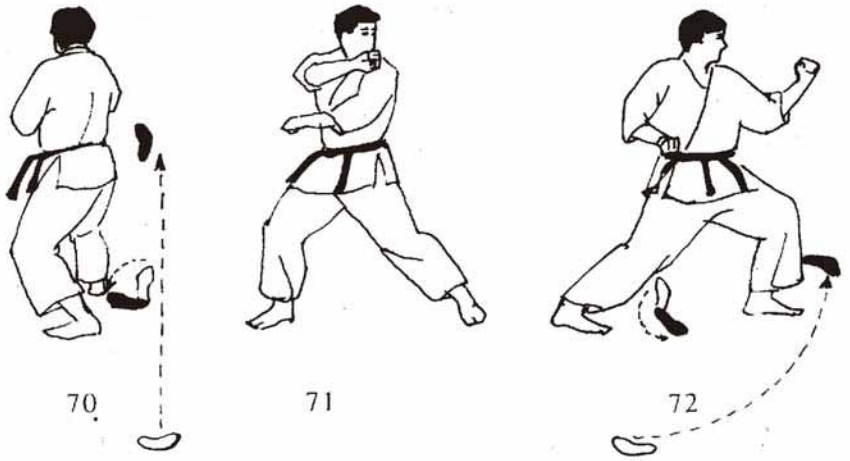
41- M. ZKD + Oi-Zuki. Giữ nguyên Tấn. Đấm thuận. (H 65)

42- M.Ura-Zuki, M. Hiza-Ate. Chân trái làm trụ, xoay nghịch 180^0, lên gối phải, tay phải đánh thốc thượng đẳng, bàn tay trái chịu vào cánh tay phải. (H 66, 67)



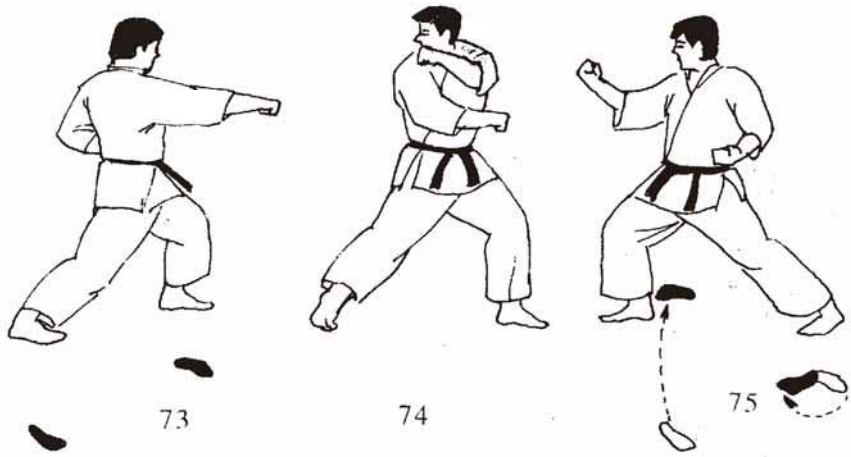
43- M. Ashi Mae Fuse. Chân phải Tọa Tấn. Hai tay chống đất. (H 68)

44- M. KKD + H. Gedan Shuto-Barai. Quay sau, chân phải Tấn sau (thấp). Thủ đao trái gạt dưới. (H 69, 69a)



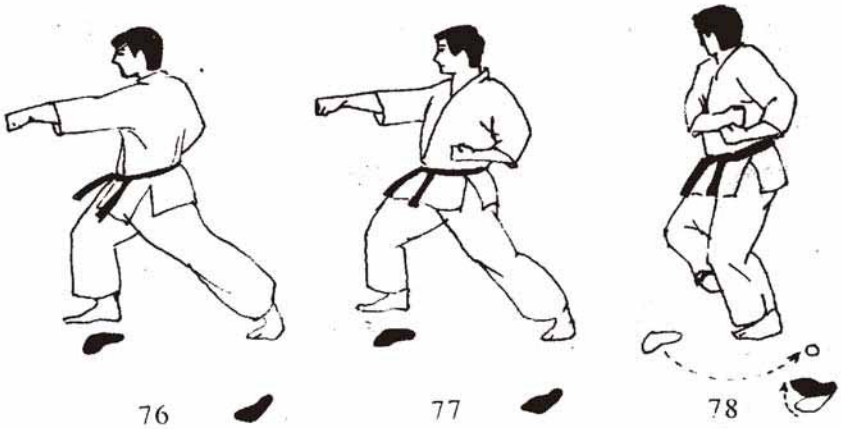
45- H. KKD + M. Chudan Shuto-Uke. Bước về trước, chân trái Tấn sau. Tay phải đỡ thủ đao. (H 70)

46- H. ZKD + H. Chudan Uchi-Uke. Chân phải trụ, xoay nghịch 90^0, thành chân trái Tấn trước. Đỡ giữa bằng mép trong cổ tay trái. (H 71, 72)



47- H. ZKD + Gyaku-Zuki. Giữ nguyên Tấn. Đấm nghịch. (H 73)

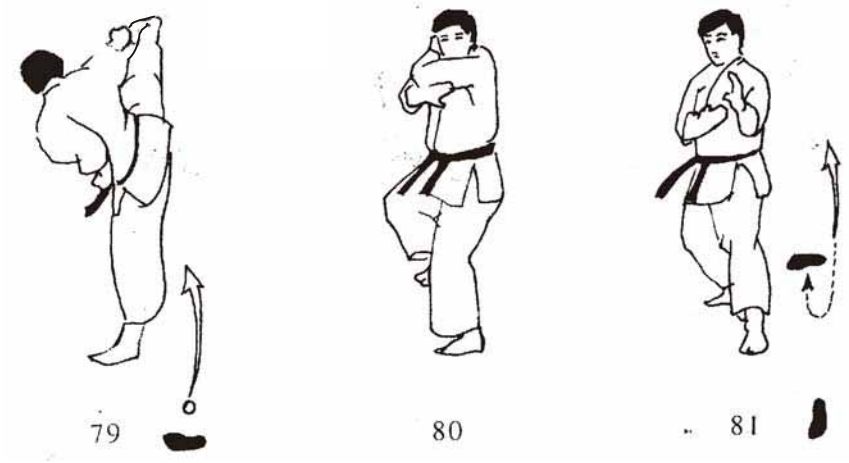
48- M. ZKD + M. Chudan Uchi-Uke. Quay sau, chân phải Tấn trước. Đỡ giữa bằng mép trong cổ tay phải. (II 74, 75)



49- M. ZKD + Gyaku-Zuki. Giữ nguyên Tấn. Đấm nghịch. (H 76)

50- M. ZKD + Oi-Zuki. Giữ nguyên Tấn. Đấm thuận. (H 77)

51- H. Ashi-Dachi + Ryo Ken H. Koshi. Thu chân phải về, xoay người và quắc mắt về bên phải, nâng gối phải, thành chân trái Hạc Tấn. Hai nắm đấm thủ bên hông trái. (H 78)



52- M. Yoko-Keage, M. Uraken-Uchi. Chân phải đá ngang, cùng lúc lưng nắm tay phải đánh vòng ngang thượng đẳng. (H 79)

53- M. KKD + H. Shuto-Uke. Quay người, chân đá tiếp đất thành chân phải Tấn sau. Tay trái đỡ thủ đao. (H 80, 81)

82

83

84

54- M. ZKD + M. Nihon-Nukite. Bước về trước, chân phải Tấn trước. Tay phải xỉa dọc, tay trái đỡ đè. (H 82)

55- KBD + H. Jodan Uraken-Uchi. Chân phải trụ, xoay nghịch 180^0, thành Tấn Kỵ mã. Tay trái đánh gỏ vòng dọc. Tay phải thủ bên hông phải. (H 83, 84. 85)

85

86

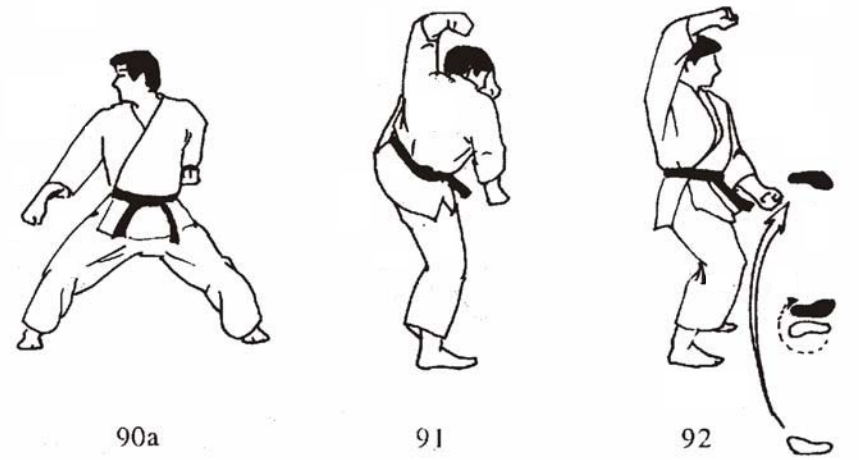
87

56- KBD + H. Chudan Kentsui-Uchi. Lướt dập về trước, Tấn Kỵ mã. Tay trái đánh búa ngang trung đẳng. (H 86, 87)

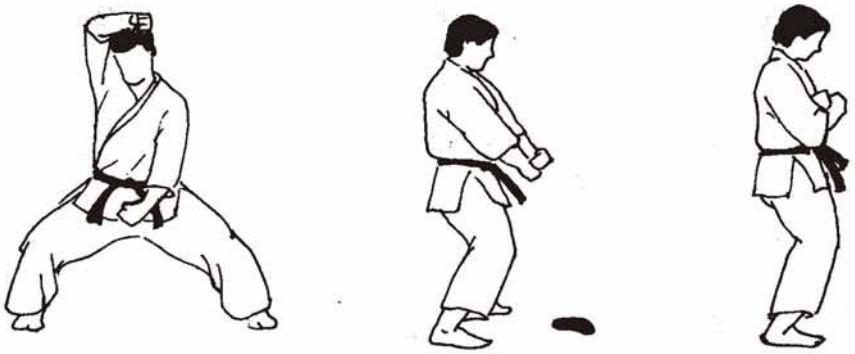
57- KBD + M. Empi-Uchi. Giữ nguyên Tấn. Tay phải đánh chỏ vòng về trái (vào lòng bàn tay trái). (H 88)

58- KBD + H. Koshi-Kamae. Giữ nguyên Tấn. Quắc mắt sang phải. Hai nắm đấm thủ bên hông trái. (H 89)

59- KBD + M. Gedan-Barai. Giữ nguyên Tấn. Tay phải gạt dưới. (H 90, 90a)

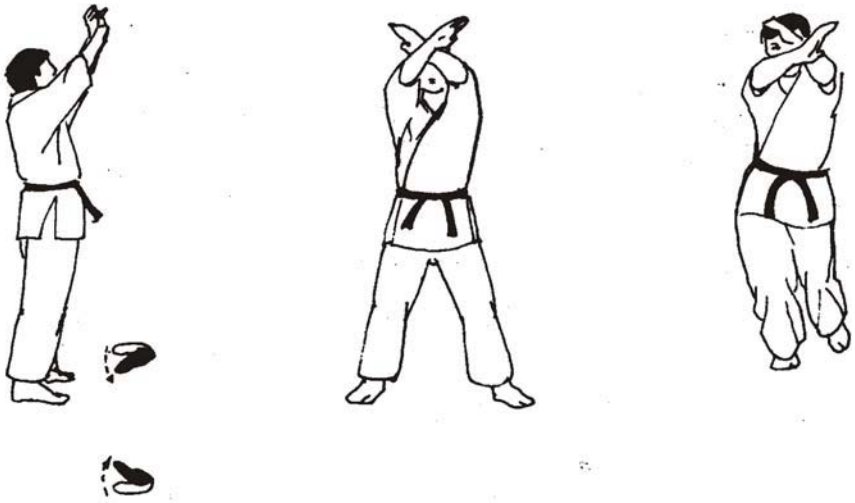


60- KBD + Ryo Ude-Uke. Chân phải làm trụ, nâng gối trái, xoay thuận 180^0, dập mạnh, thành Tấn Kỵ mã. Hai cánh tay đỡ thượng hạ (phải trên). (91, 92, 92a)



92a 93 94

61- KBD + M. Otoshi-Zuki. Giữ nguyên Tấn. Tay phải đấm chấn xuống (tay trái ngoài). (H 93)



95 95a 96

62- Shizentai + Jodan Juji-Uke. Chuyển sang tư thế sẵn sàng. Hai bàn tay đỡ chéo thượng đẳng. (H 94, 95, 95a)

97

97a

98

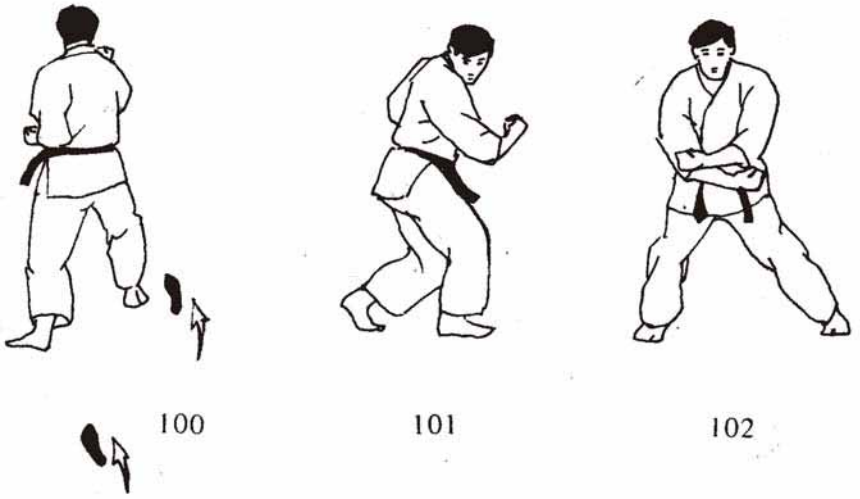
63- M. ZKD + Juji-Kamae. Chân phải trụ, xoay thuận 270^0, thành chân phải Tấn trước. Hai nắm tay thủ chéo trước hàm. (H.96, 97, 97a)

98a

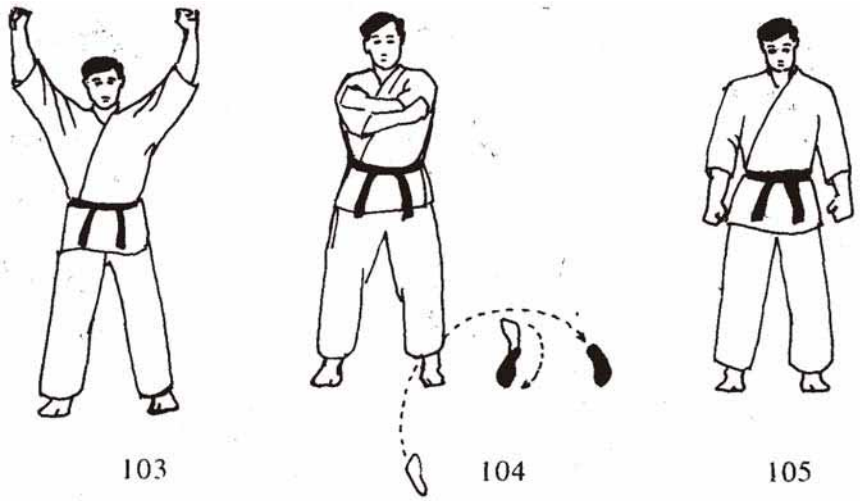
99

99a

64- Nidan Tobi-Geri + KIAI ! Đá song phi (chân trái trước). YA ! (H 98, 98a, 99, 99a)



65- M. ZKD + M. Chudan Uraken-Uchi. Chân đá tiếp đất, thành chân phải Tấn trước. Tay phải đánh gõ vòng dọc, nắm tay trái thủ bên hông trái. (H 100)



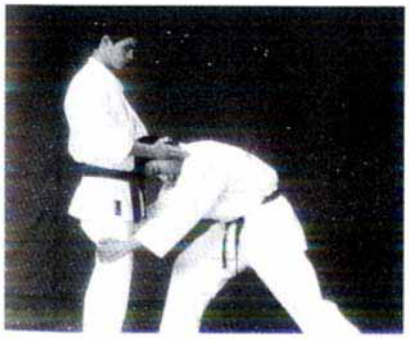
Hachiji-Dachi. Yame. Chân phải trụ, xoay thuận 270^0, trở về vị trí ban đầu. Cùng lúc hai nắm tay nhẹ nhàng đưa từ dưới lên đỉnh đầu, rồi trở về tư thế sẵn sàng. Chào. (H 101, 102, 103, 104, l05)

PHÂN THẾ

Thế số 1 & 2

1

2



3

Thế số 3

1

2

Thế số 19 & 20

1

2

3

4

Thế số 54 - 57

1

2

3

4

5

6

Thế số 60 - 63

1

2

3

4

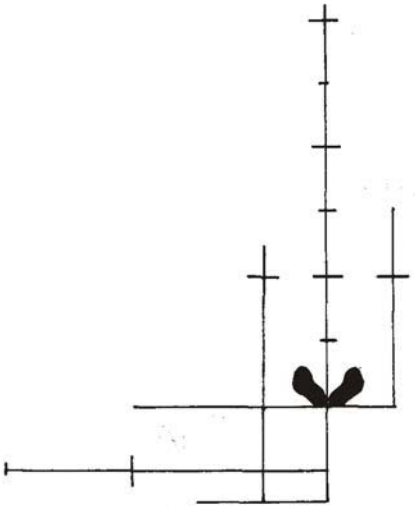
5

6

Yoko Tobi - Geri

Bên Thác Đỗ Quyên

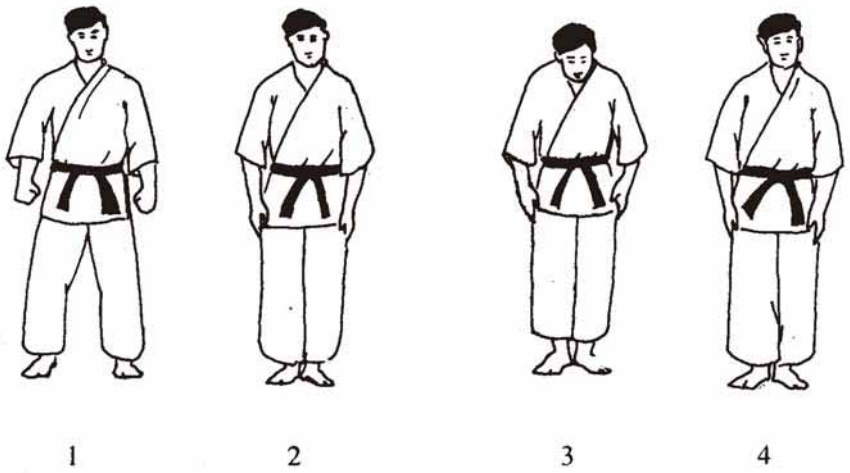
EMPI



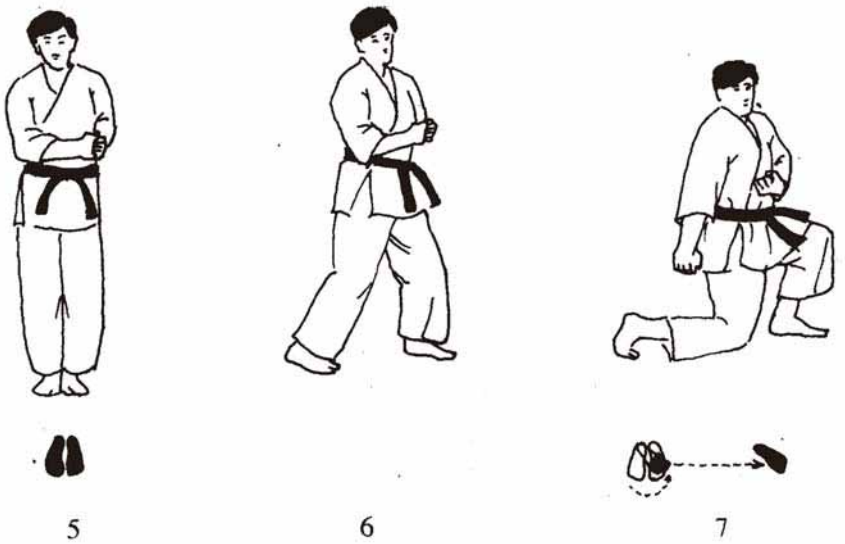
Tên cũ là Wanshu. Empi có nghĩa là "Én bay" (Em hoặc Én: chim Én, Pi: bay). Bài quyền là hình ảnh cuộc chiến đấu của một con chim én. Có sự giống nhau giữa các động tác kỹ thuật trong bài quyền nầy với động tác của con chim én: đánh nâng, nhảy và đánh, kéo đối thủ vào, nhoài người tấn công, đảo hướng...

Đây là một bài quyền nhẹ nhàng, linh hoạt, sắc sảo và nhanh nhạy

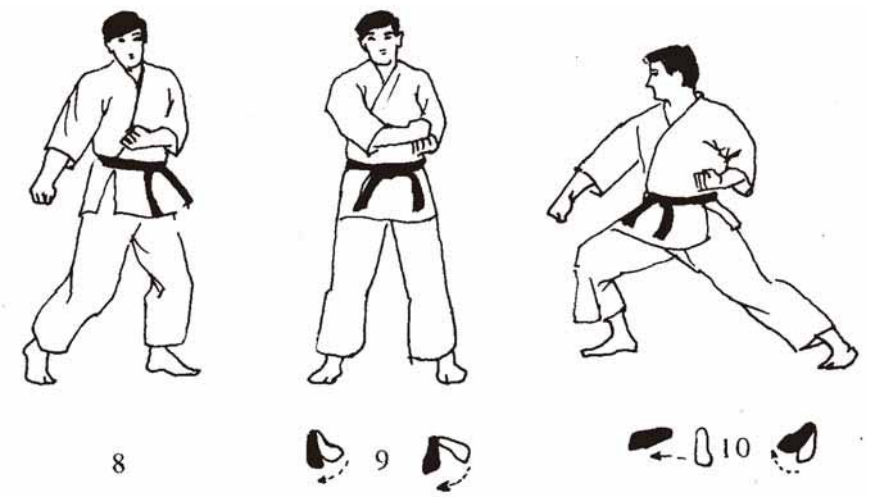
Gồm 37 thế, đi trong vòng 1 phút.



Musubi-Dachi. Rei. Tấn nghiêm. Chào. (H 1, 2, 3, 4)

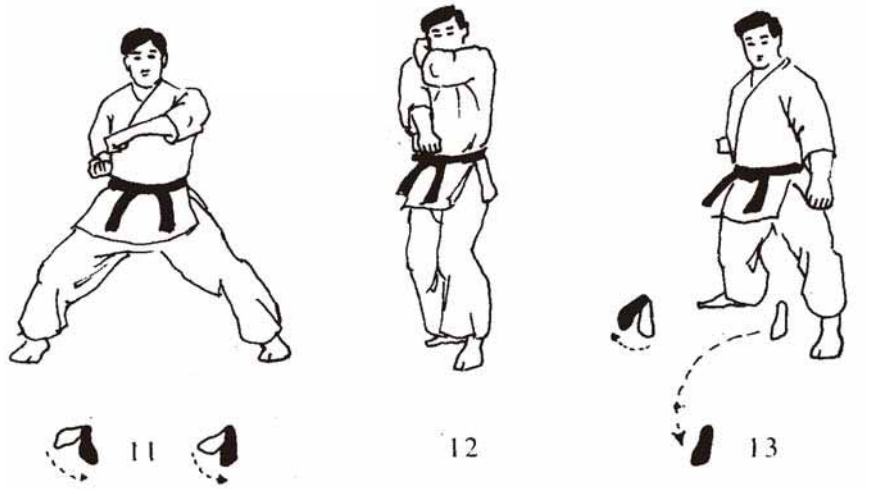


1. Hiza-Dachi* + M. *Ken Gedan-Barai, H. Ken Kamae. Từ tư thế tự nhiên, hai tay thủ bên hông trái (bàn tay trái bao nắm tay phải), nghiêng người sang trái, quỳ gối phải. Tay phải gạt dưới, tay trái thủ trước ngực. (H 5, 6, 7)



2- Hachiji-Dachi + Koshi-Kamae. Chuyển qua tư thế sẵn sàng. Hai nắm đấm thủ bên hông trái. (H 8, 9)

3- M. Hiza Kussu + M. Gedan-Barai. Quay sang phải, Tấn ngang về phải. Tay phải gạt dưới. (H 10)



4- KBD + H. Ude-Kamae. Hướng về trước, Tấn Kỵ mã. Cánh tay trái thủ trước ngực. Nắm tay phải thủ bên hông phải. (H 11)

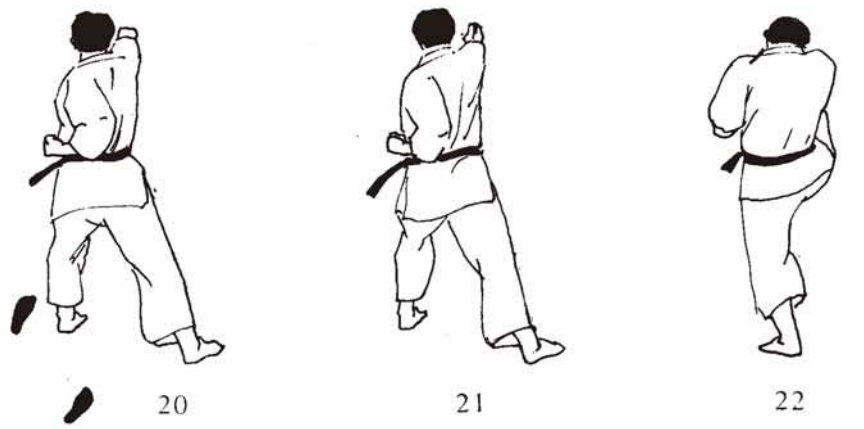
5- H. ZKD + H. Gedan-Barai. Chân trái bước về trước, thành chân trái Tấn trước. Tay trái gạt dưới. (H 12, 13)

6- H. ZKD + M. jodan Age-Zuki. Giữ nguyên Tấn. tay phải đấm thốc lên. (H 14)

7- M.Kosa-Dachi + M. Nagashi-Uke, H. Gedan-Zuki. Nắm tay phải mở thành thủ đao, nâng gối phải, nhảy về trước, thành chân phải tấn chéo (chân phải trước). Tay trái đấm dưới. Tay phải thủ trên vai trái. (H 15, 16. 17)

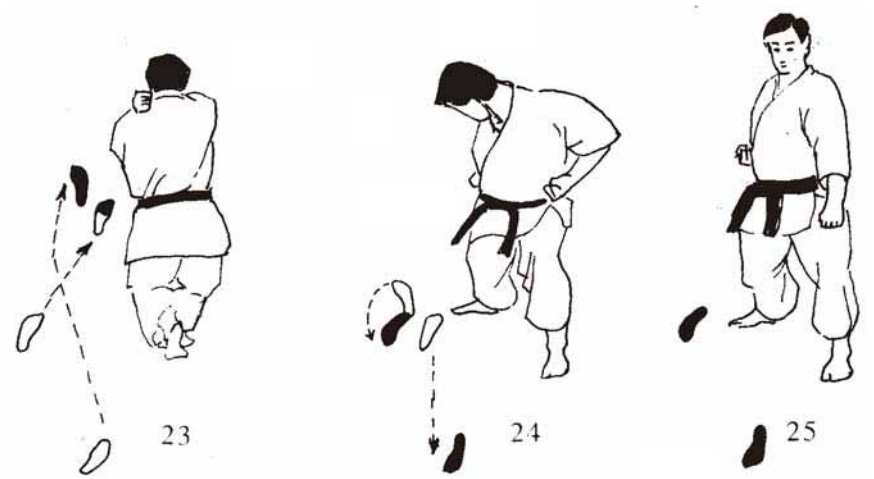
8- H. Hiza Kussu + M. Gedan-Barai. Bước chân trái lui, xoay người, chân trái lăn ngang về trái, mặt vẫn nhìn về hường trước. tay phải gạt dưới, nắm tay trái thủ bên hông trái. (H 18)

9- H. ZKD + H. Gedan-Barai. Quắc mắt về phía trái, chân trái Tấn trước. Tay trái gạt dưới. (H 19)



10. H. ZKD + M. Jodan Age-Zuki. Giữ nguyên Tấn. Tay phải đấm thốc lên. (H 20)

11- M. Kosa-Dachi + H. Gedan-Zuki. Nắm tay phải mở thành thủ đao, nâng gối phải, nhảy về trước, thành chân phải Tấn chéo (chân phải trước). Tay trái đấm dưới. Tay phải thủ trên vai trái. (H 21. 22. 23)

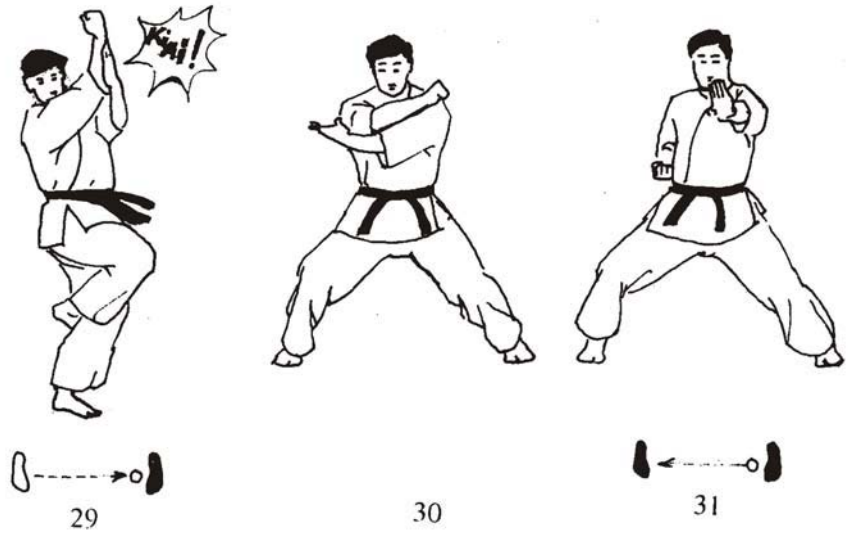


12- H. Hiza Kussu + M. Gedan Barai. Bước chân trái lui, xoay người, chân trái Tấn ngang về trái, mặt vẫn quay nhìn về sau. Tay phải gạt dưới, nắm tay trái thủ bên hông trái. (H 24)

13- H. ZKD +* H. *Gedan-Barai. Quắc mắt về phía trái, chân trái Tấn trước. Tay trái gạt dưới. (H 25)

26 27 28

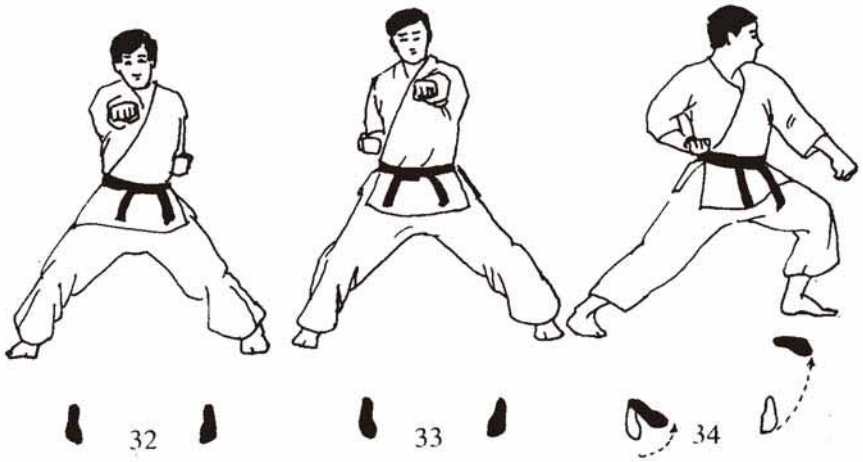
14- KBD + H. Sho H. Naname Zempo Kamae. Trọng lượng dồn sang chân phải, nâng gối trái, xoay người, thành Tấn Kỵ mã. Tay trái thủ chéo phía trước về bên trái. Tay phải thủ bên hông phải. (H 26, 27, 28)



29 30 31

15- H. Ashi-Dachi + M. Ude-Uchi + KIAI ! Nâng gối phải thành chân trái Hạc Tấn. Đánh cổ tay phải (vào lòng bàn tay trái). ÂY ! (H 29)

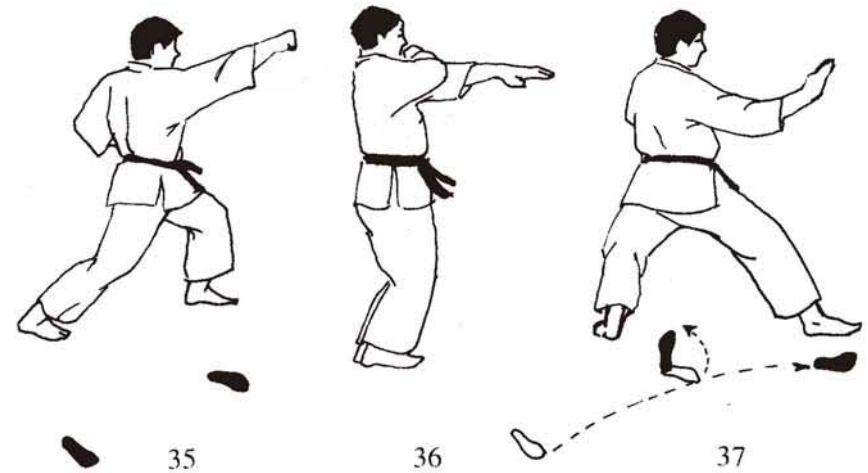
16- KBD + Chudan Tate Shuto-Uke. Chân phải tiếp đất thành Tấn Ky mã. Đỡ giữa bằng thủ đao dọc. Nắm tay phải thủ bên hông phải. (H 30, 31)



17- KBD + M. Chudan-Zuki. Giữ nguyên Tấn. Tay phải đấm giữa. (H 32)

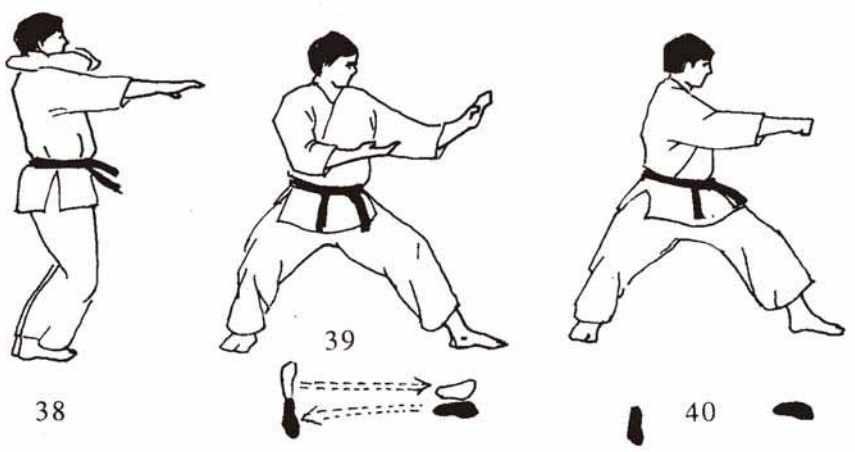
18- KBD + H. Chudan-Zuki. Giữ nguyên Tấn. Tay trái đấm giữa. (H33)

19- H. ZKD + H.Gedan-Barai. Quay sang trái, chân trái Tấn trước. Tay trái gạt dưới. (H 34)



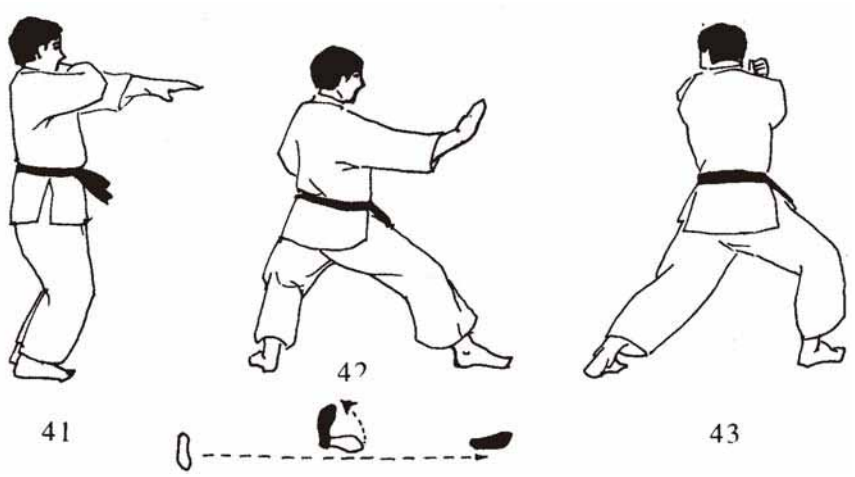
20- H. ZKD + M. Jodan Age-Zuki. Giữ nguyên Tấn. Tay phải đánh thốc lên. (H 35)

21- H. KKD + M. Chudan Shuto-Uke. Bước về trước, chân trái Tấn sau. Thủ đao phải đỡ giữa. (H 36. 37)



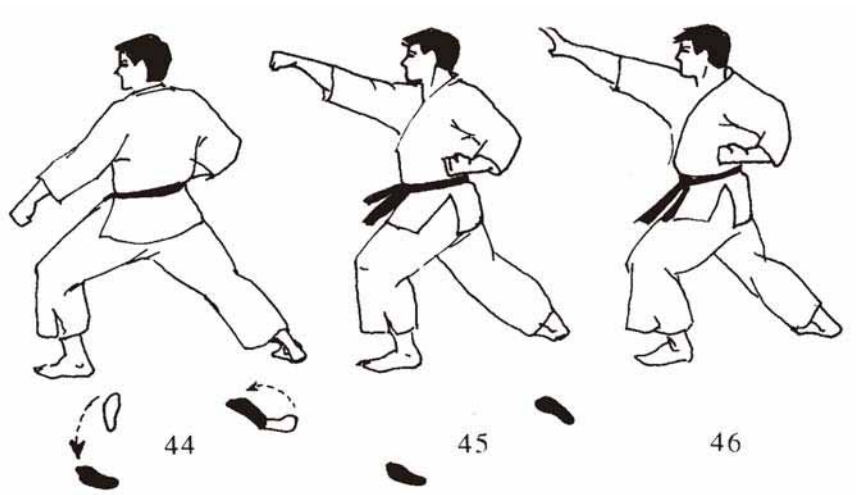
22- M. KKD + H. Chudan Shuto-Uke. Đảo vị trí chân, thành chân phải Tấn sau. Thủ đao trái đỡ giữa. (H 38, 39)

23- M. KKD + Chudan Gyaku-Zuki. Giữ nguyên Tấn. Tay phải đấm giữa. (H 40)



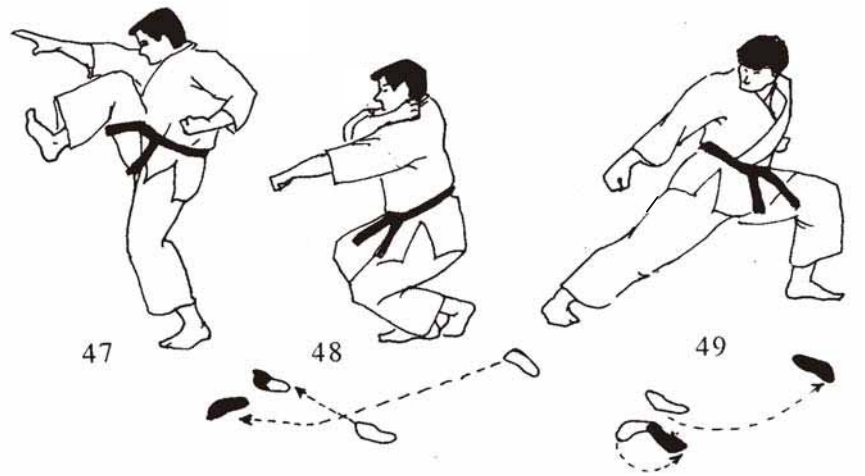
24- H. KKD + M. Chudan Shuto-Uke. Bước về trước, chân trái Tấn sau. Thủ đao phải đỡ giữa. (H 41, 42)

25- H. ZKD + H. Gedan-Barai. Quay sau, thành chân trái Tấn trước. Tay trái gạt dưới. (H 43. 44)

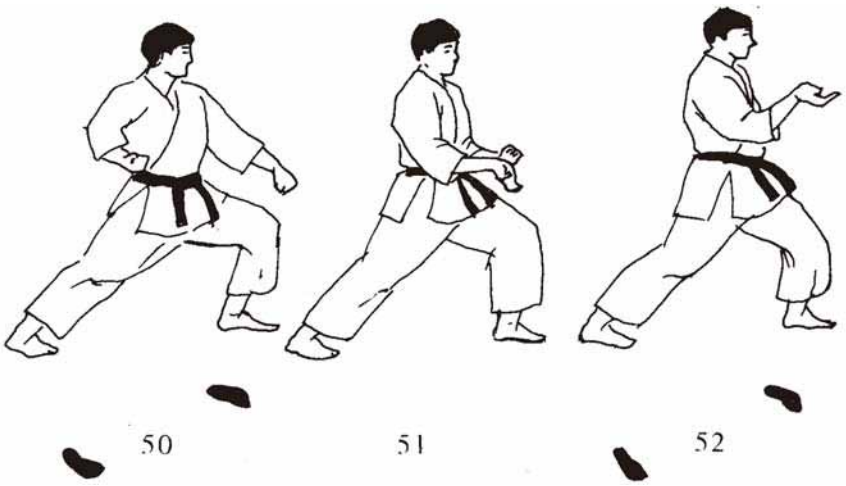


26- H. ZKD + M. Jodan Age-Zuki. Giữ nguyên Tấn. Tay phải đấm thốc lên. (H 45)

27- M. Kosa-Dachi + H. Gedan-Zuki. Nắm tay phải mở thành thủ đao, nâng gối phải, nhảy về trước, thành chân phải Tấn chéo (chân phải trước). Tay trái đấm dưới. Tay phải thủ trên vai trái. (H 46, 47, 48)



28- H. Hiza Kussu + M. Gedan-Barai. Bước chân trái lui, thành chân trái Tấn ngang về trái, mặt vẫn nhìn về phải. Tay phải gạt dưới. Tay trái thủ bên hông trái. (H 49)



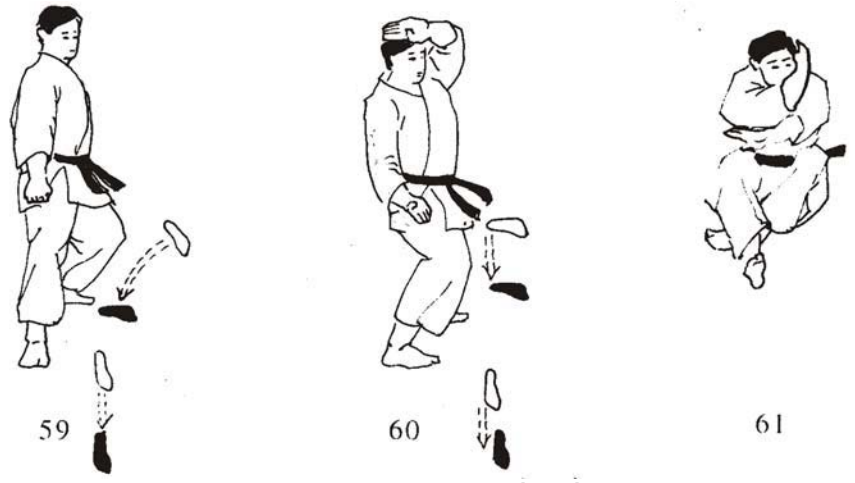
29- H. ZKD + H. Gedan-Barai. Quắc mắt về phía trái, chân trái Tấn trước. Tay trái gạt dưới, tay phải thủ bên hông phải. (H 50)

30- H. ZKD + M. Teisho-Uke. Giữ nguyên Tấn. Hướng chéo về trước, gót bàn tay phải đỡ ép lên, nắm tay trái thủ bên hông trái. (H 51, 52)

31- M. ZKD + Ryo Teisho-Uke. Chân trái một nửa bộ về phía chân phải, cùng lúc chân phải bước dồn về trước, thành chân phải Tấn trước. Gót bàn tay phải đỡ ép lên, gót bàn tay trái đỡ đè xuống. (H 53, 54, 55)

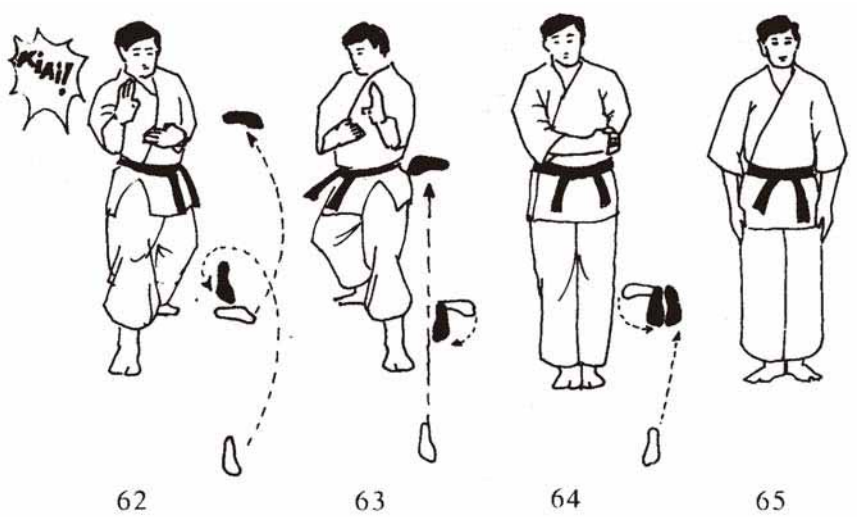
32- H. ZKD + Ryo Teisho-Uke. Bước về trước, chân trái Tấn trước. Gót bàn tay trái đỡ ép lên, gót bàn tay phải đỡ đè xuống. (H 56)

33- M. ZKD + Ryo Teisho-Uke. Bước về trước, chân phải Tấn trước. Gót bàn tay phải đỡ ép lên, gót bàn tay trái đỡ đè xuống. (H 57)



34- H. KKD + M. Gedan-Barai. Lướt dồn về trước, thành chân trái Tấn sau. Tay phải gạt dưới. Tay trái thủ bên hông trái. (H 58, 59)

35- M. Mae Hiza Kussu + M. Shi Gedan Ni Oshidasu, H. Sho Jodan Tsukami-Uke. Lướt dập về trước, chân phải Tấn ngang về trước. Bàn tay phải thọc dưới, bàn tay trái đỡ bắt trên. (H 60)



36- H. KKD + M. Chudan Shuto-Uke + KIAI! Tung người xoay 360^0 trên không, tiếp đất thành chân trái Tấn sau. Thủ đao phải đỡ giữa. YA! (H 61, 62)

37- M. KKD + H. Chudan Shuto-Uke. Bước lui về sau, chân phải Tấn sau. Thủ đao trái đỡ giữa. (H 63)

Musubi-Dachi. YAME. Thu chân trái về vị trí ban đầu. Chào. (H 64, 65)

PHÂN THẾ

Thế số 1 & 2

1

2

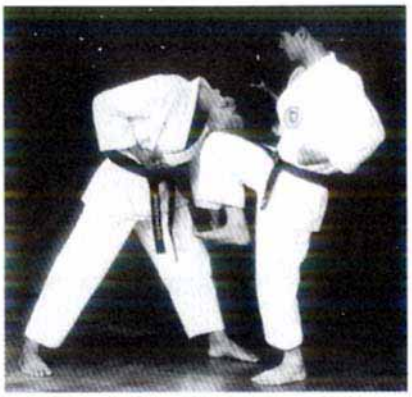
3

4

5

Thế 6 - 8

1



2

3

4

Thế số 14 & 15

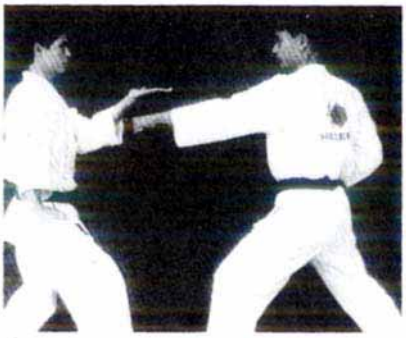
1

2

3

4

Thế số 31



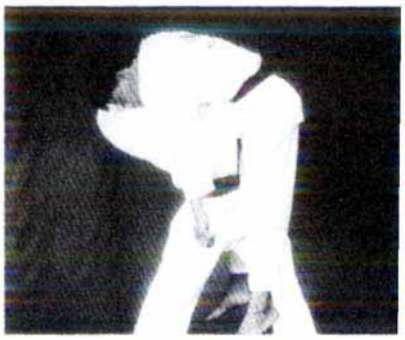
1

2

Thế số 34 & 35

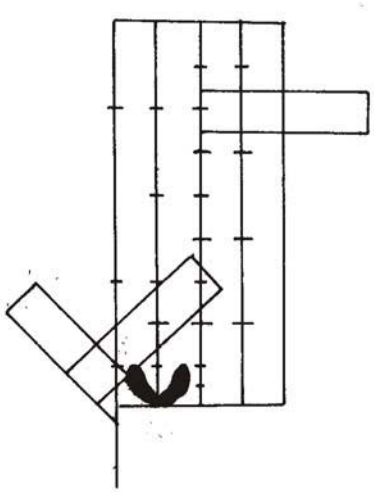
1

2



3

JION

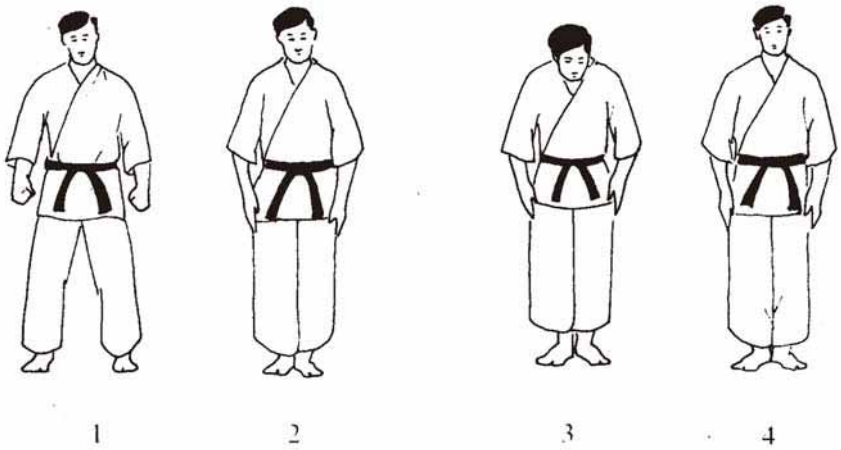


Bài quyền nầy có nguồn gốc từ Phật giáo. Jion, có thể đó là tên của một vị Thiền sư, hoặc là tên của một ngôi chùa cổ ở Trung Quốc.

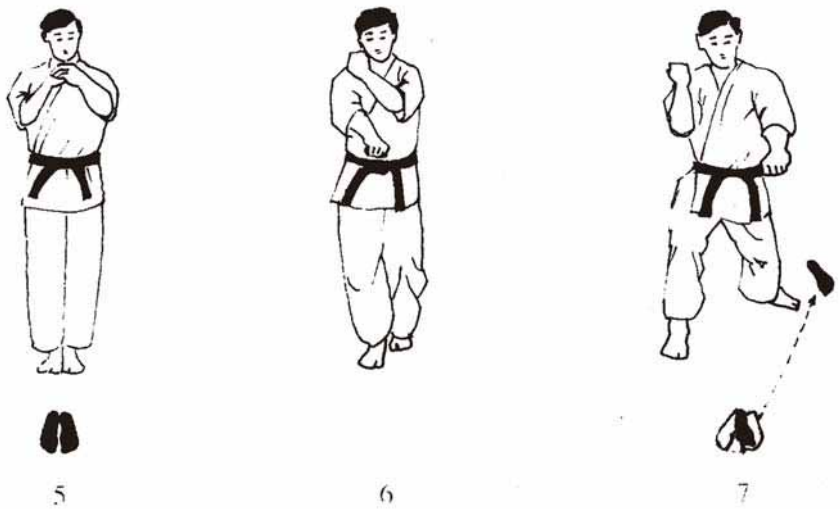
Jion là bài quyền hiện đại vẫn còn giữ nguyên tên cũ.

Jion ẩn dấu trong đó những kỹ thuật tấn công dũng mãnh đằng sau những động tác nhịp nhàng, hiền hòa và trầm tĩnh.

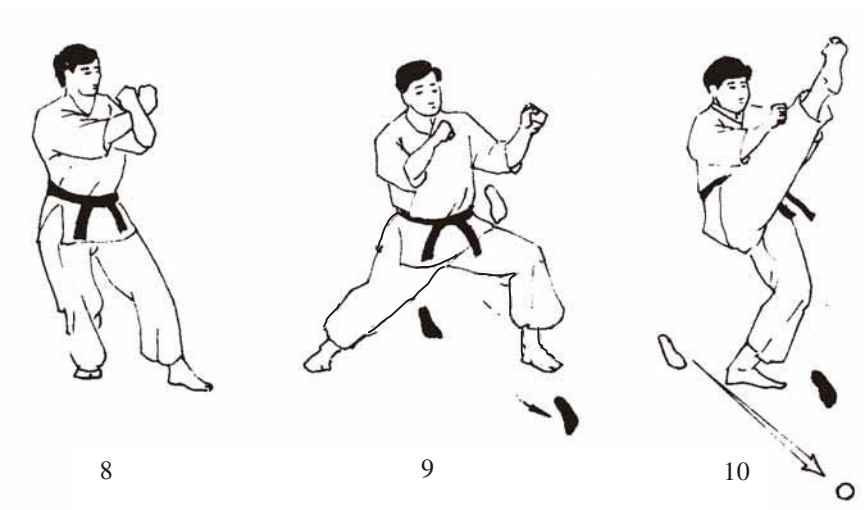
Bài quyền có 47 thế. Đi trong vòng 1 phút.



Musubi-Dachi-Rei. Tấn nghiêm. Chào. (H 1, 2, 3, 4)

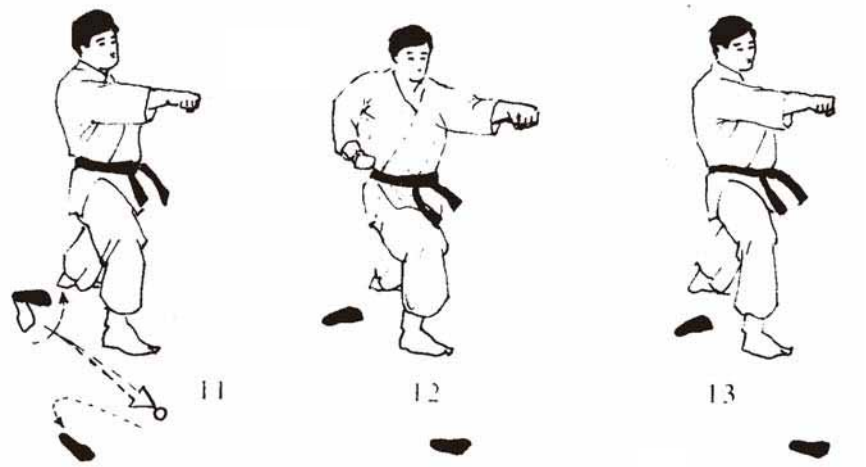


1- M. ZKD + Kosa-Uke. Từ Tấn chụm, bàn tay trái bọc nắm tay phải, hai tay thủ trước cằm, chân trái bước lui, thành chân phải Tấn trước. Tay phải đỡ giữa, tay trái đỡ dưới. (H 5, 6, 7)



2- H. ZKD + Kakiwake-Uke. Chân trái bước chéo về trước, thành chân trái Tấn trước. Hai tay đỡ vẹt trung đẳng (H 8, 9)

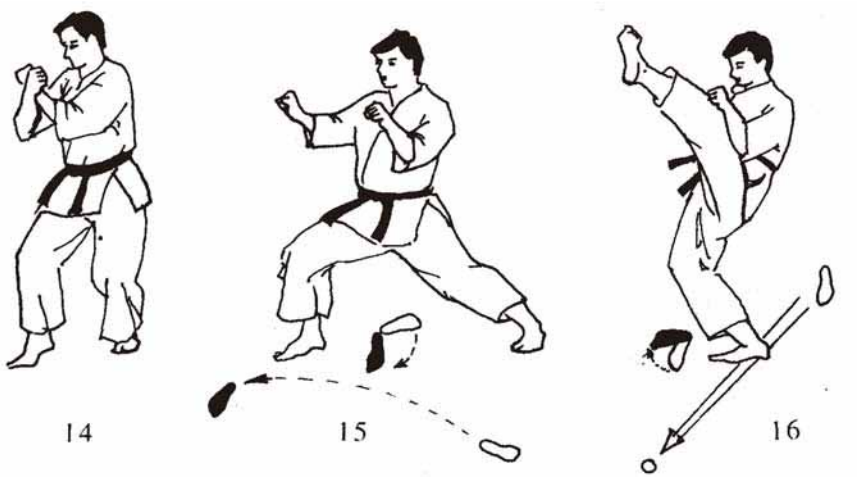
3- M. Mae-Geri. Chân phải đá trước, hai tay vẫn giữ nguyên. (H 10)



4- M. ZKD + Oi-Zuki. Chân đá tiếp đất, thành chân phải Tấn trước. Đấm thuận. (H 1l)

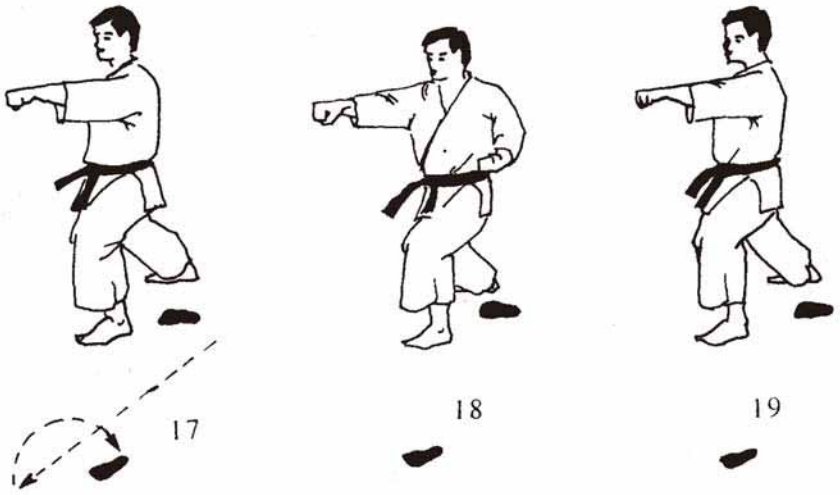
5- M. ZKD + Gyaku-Zuki. Giữ nguyên Tấn. Đấm nghịch. (H 12)

6- M. ZKD + Oi-Zuki. Giữ nguyên Tấn. Đấm thuận. (H 13)



7- M. ZKD + Kakiwake Uke. Chân trái làm trụ, xoay thuận 90^0, thành chân phải Tấn trước. Đỡ vẹt trung đẳng. (H 14, 15)

8- H. Mae-Geri. Chân trái đá trước, hai tay vẫn giữ nguyên. (H 16)



9- H. ZKD + Oi-Zuki. Chân đá tiếp đất, thành chân trái Tấn trước. Đấm thuận. (H 17)

10- H. ZKD + Gyaku-Zuki. Giữ nguyên Tấn. Đấm nghịch. (H 18)

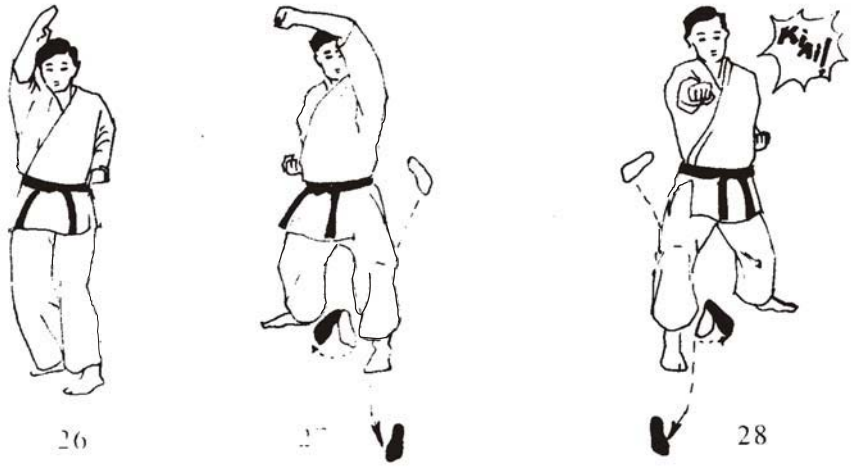
11- H. ZKD + Oi-Zuki. Giữ nguyên Tấn. Đấm thuận. (H 19)

12- H. ZKD + H. Jodan Age-Uke. Chân phải trụ, xoay nghịch 45^0, thành chân trái Tấn trước. Tay trái đỡ trên. (H 20, 21)

13- H. ZKD + M. Chudan Gyaku-Zuki. Giữ nguyên Tấn. Tay phải đấm nghịch. (H 22)

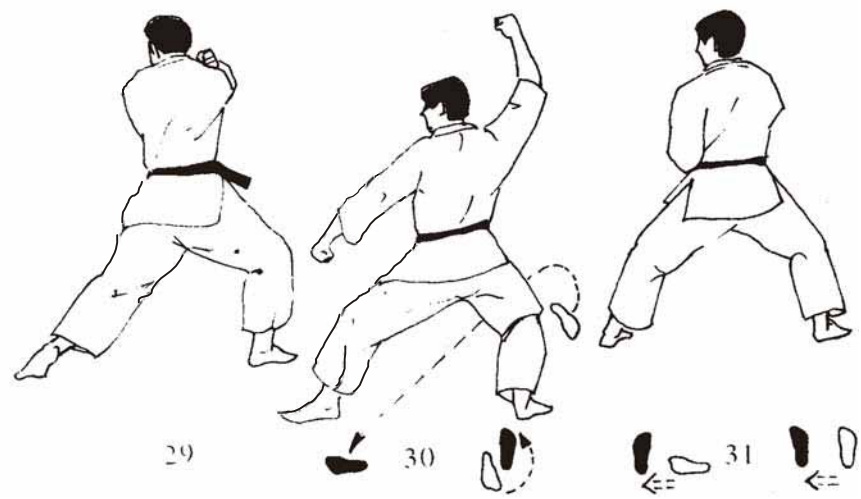
14- M. ZKD + M. Jodan Age-Uke. Đao tay trái đỡ trên, cùng lúc chân phải bước về trước, thành chân phải Tấn trước. Tay phải đỡ trên. (H 23, 24)

15- M. ZKD + H. Chudan Gyaku-zuki. Giữ nguyên Tấn. Tay trái đấm nghịch ở giữa. (H 25)



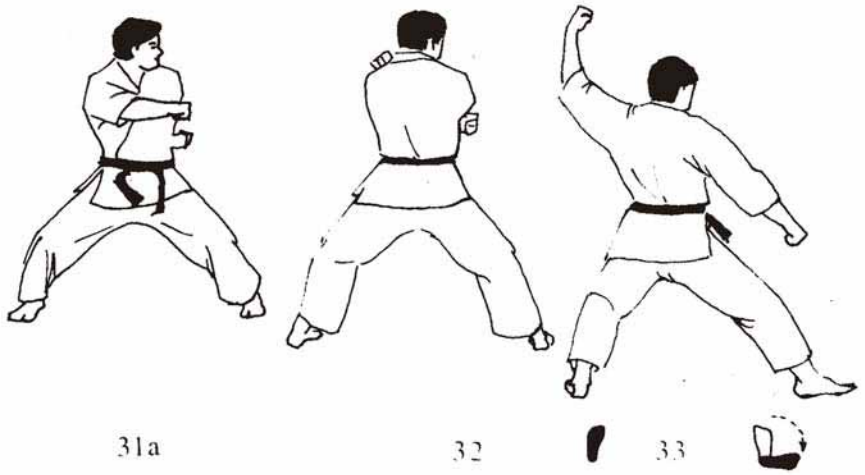
16- ***H. ZKD + H. Jodan Age-Uke.*** Bước về trước, chân trái Tấn trước. Tay trái đỡ trên. (H 26, 27)

I7- M. ZKD + M. Chudan Oi-Zuki + KIAI ! Bước về trước, chân phải Tấn trước. Tay phải đấm giữa. ÂY ! (H 28)

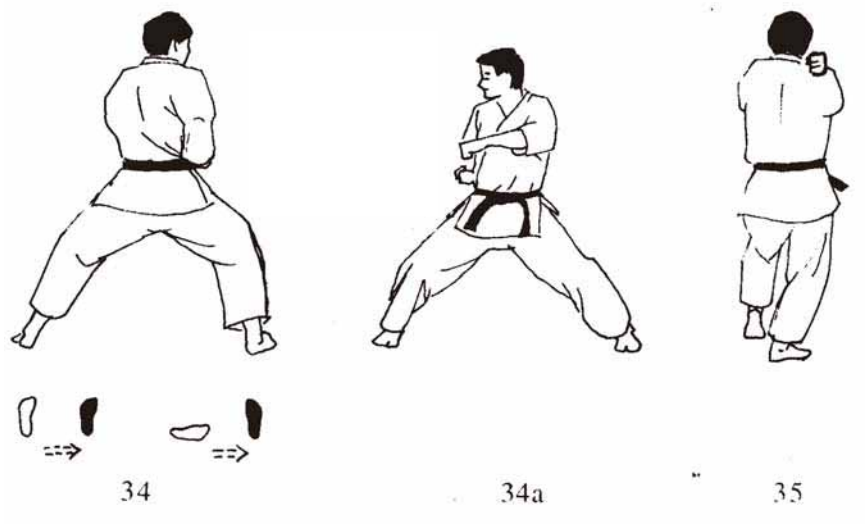


18- M. KKD + Yama-Uke. Chân phải trụ, xoay nghịch 90^0, thành chân phải Tấn sau. Hai tay đỡ thượng hạ (phải trên). (H 29. 30)

19- KBD + M. Chudan Kagi-Zuki. Lướt dập sang trái. Tấn Kỵ mã. Tay phải đấm móc câu. (H 31. 31a)



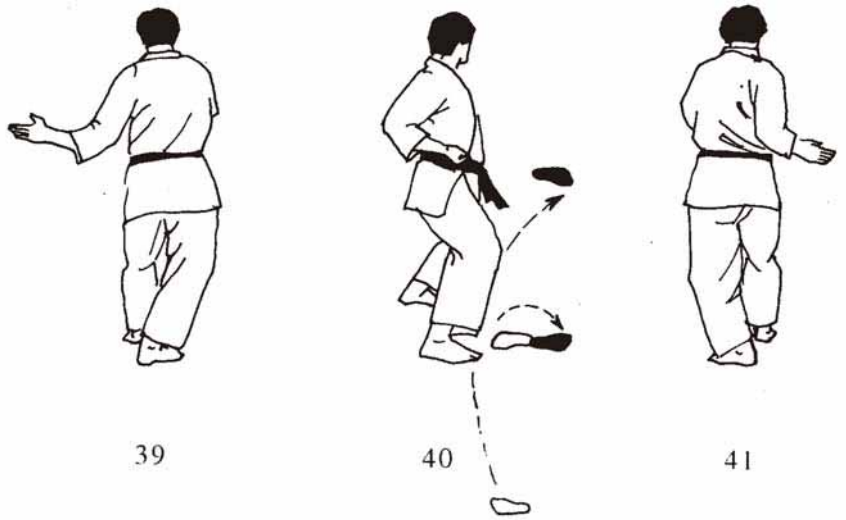
20- H. KKD + Yama-Uke. Quay sang phải, thành chân trái Tấn sau. Hai tay đỡ thượng hạ (tay trái trên). (H 32, 33)



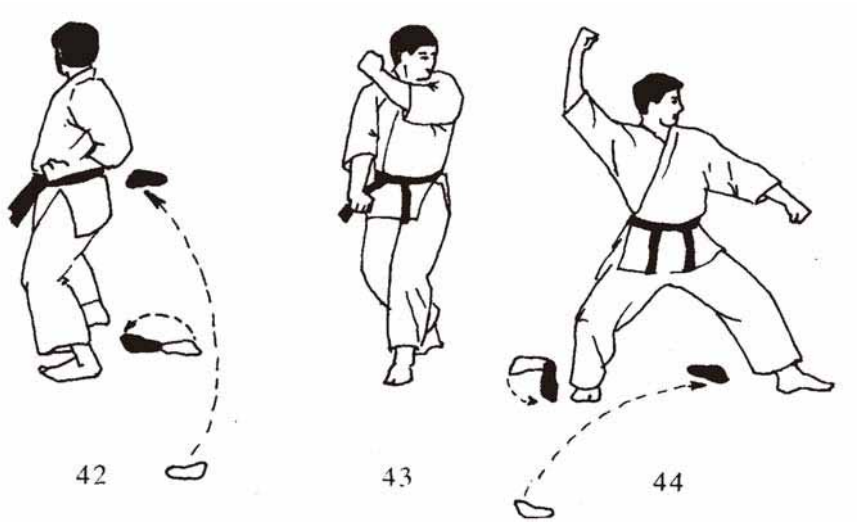
21- KBD + H. Chudan-Kagi-Zuki. Lướt dập sang phải, Tấn Kỵ mã. Tay trái đấm móc câu. (H 34. 34a)

22- H. ZKD + H. Gedan-Barai. Chân trái bước về trước, thành chân trái Tấn trước. Tay trái gạt dưới. (H 35, 36)

23- KBD + M. Chudan Teisho-Uke. Chân phải bước về trước, thành Tấn Kỵ mã. Gót bàn tay phải đỡ ngang ở giữa. (H 37, 38)

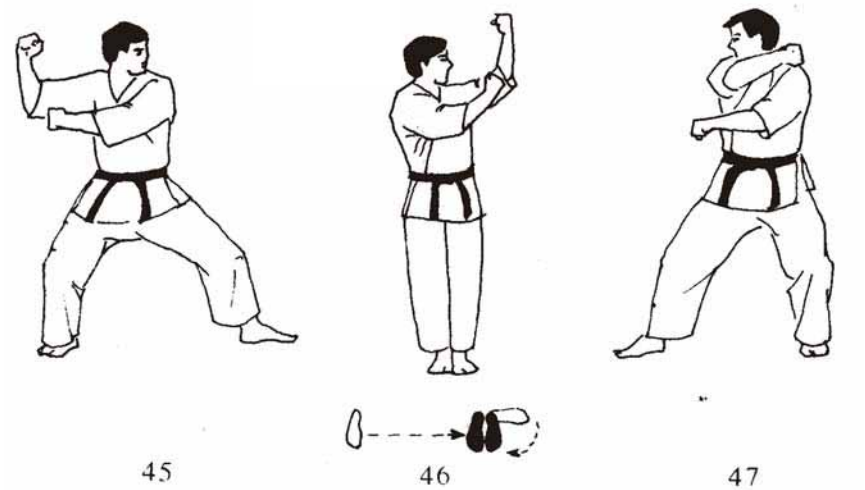


24- KBD* + H. *Chudan Teisho-Uke. Chân trái bước về trước, thành Tấn Kỵ mã. Gót bàn tay trái đỡ ngang ở giữa. (H 39, 40)

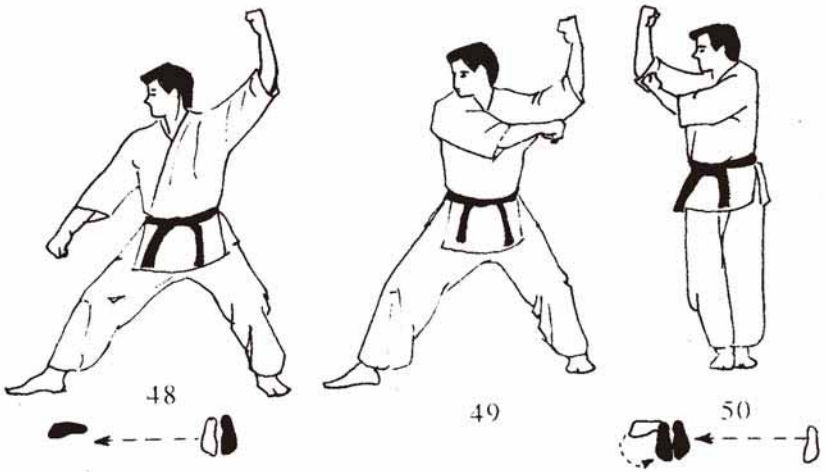


25- KBD + M. Chudan Teisho-Uke. Chân phải bước về trước, thành Tấn Kỵ mã. Gót bàn tay phải đỡ ngang ở giữa. (H 41, 42)

26- M. KKD + Yama-Uke. Chân phải trụ, xoay thuận 90^0, thành chân phải Tấn sau. Đỡ thượng hạ (tay phải trên). (H 43, 44)

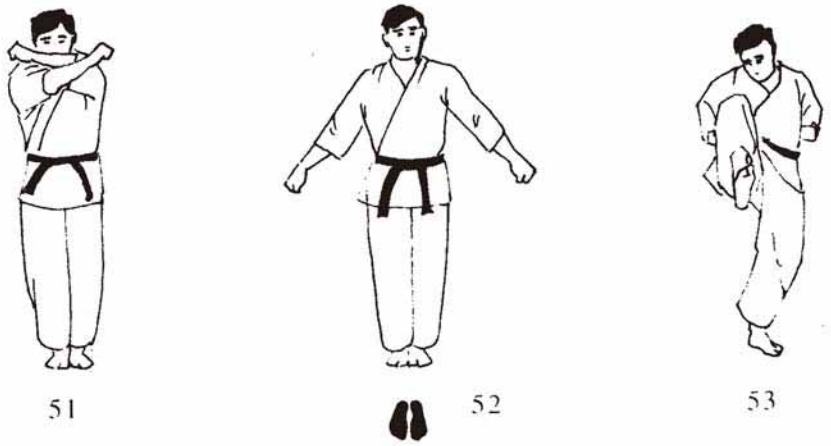


27- Heisoku-Dachi + H. Jodan Morote-Uke. Thu chân phải về, Tấn chụm. Tay trái đỡ chống thượng đẳng về phía trái. (H 45, 46)



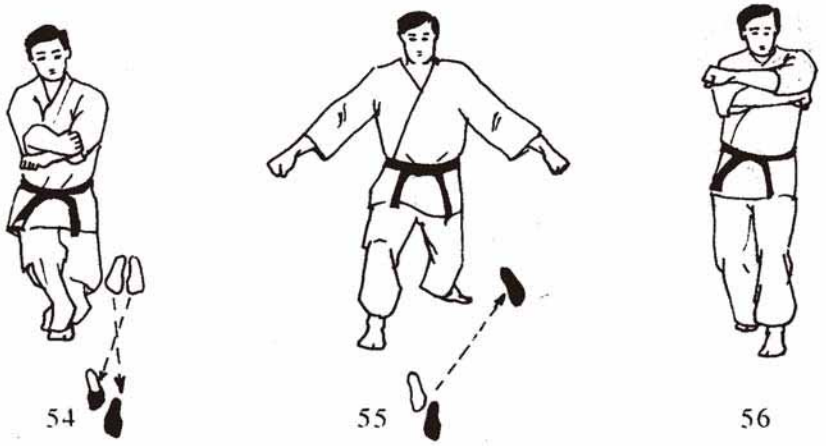
28- H. KKD + Yama-Uke. Bước chân phải sang phải, thành chân trái Tấn sau. Đỡ thượng hạ (tay trái trên). (H 47. 48)

29- Heisoku-Dachi + M. Jodan Morote-Uke. Thu chân trái về, Tấn chụm. Tay phải đỡ chống thượng đẳng về phía phải. (H 49, 50)



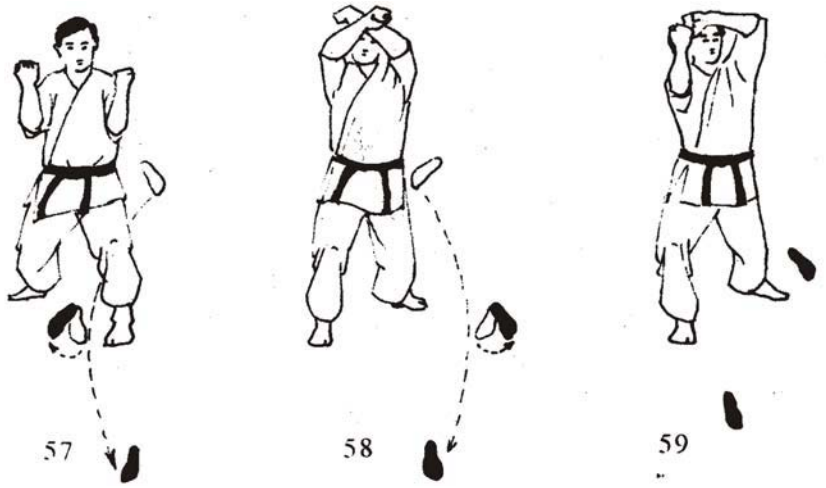
30- Heisoku-Dachi + Ryo Ken Kamae. Hướng về trước, giữ nguyên Tấn. Thốc hai nắm đấm xuống hai bên. (H 51, 52)

31- M. Kosa-Dachi + Gedan Juji-Uke. Nâng gối phải bước dài về trước, thành chân phải Tấn chéo (chân phải trước). Đỡ chữ thập hạ đẳng (tay phải trên). (H 53. 54)



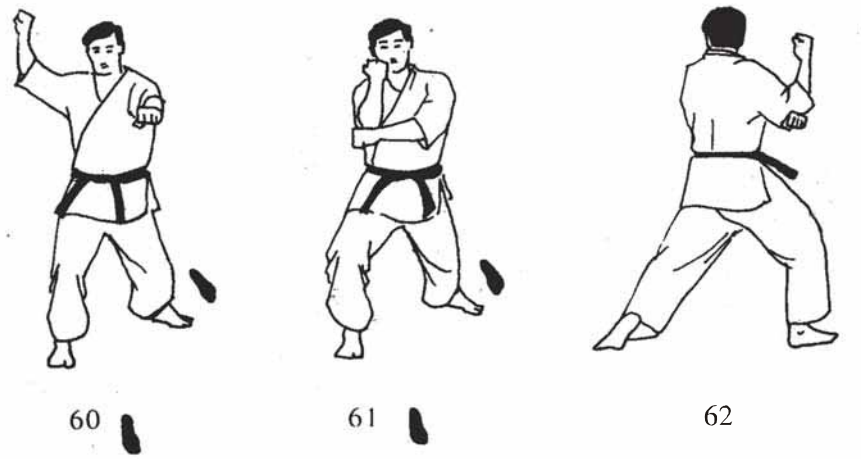
32- M. ZKD + Ryo Ken Gedan Kakiwake. Chân trái bước lui, thành chân phải Tấn trước. Hai nắm tay gạt vẹt ra hai bên. (H 55)

33- H. ZKD + Chudan Kakiwake-Uke. Bước về trước, chân trái Tấn trước. Hai tay đỡ vẹt trung đẳng. (H 56. 57)



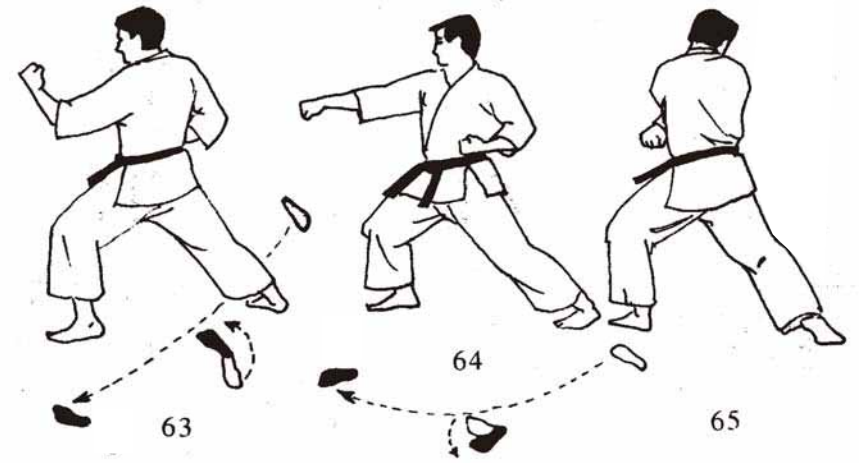
34-* M. *ZKD + Jodan Juji-Uke. Bước về trước, chân phải Tấn trước. Đỡ chữ thập thượng đẳng. (H 58)

35- M. ZKD + M. Jodan Uraken-Uchi. Giữ nguyên Tấn. Tay phải đánh gỡ thượng đẳng, tay trái giữ nguyên. (H 59)



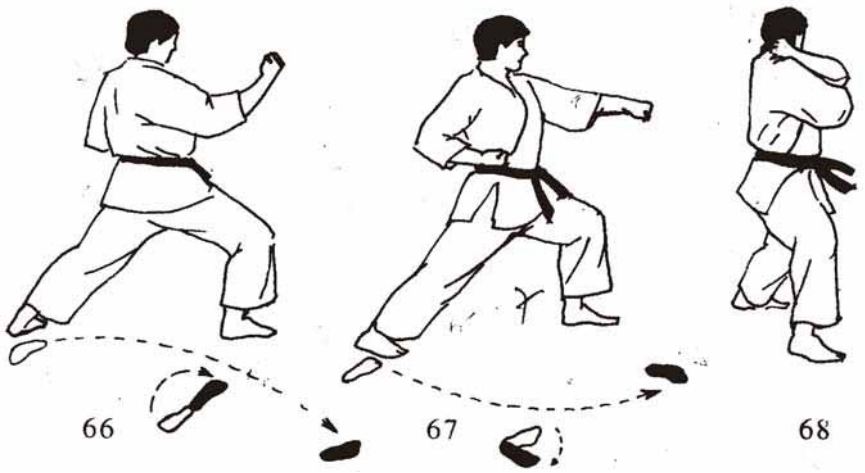
36- M. ZKD + H. Chudan Tsuki-Uke, M. Ken Kamae. Giữ nguyên Tấn. Tay trái đấm đỡ trung đẳng, tay phải thủ bên vai phải. (H 60)

37- M. ZKD + M. Jodan Ura-Zuki. Giữ nguyên Tấn. Lưng nắm tay phải đấm thốc lên, tay trái thủ trước ngực. (H 61)



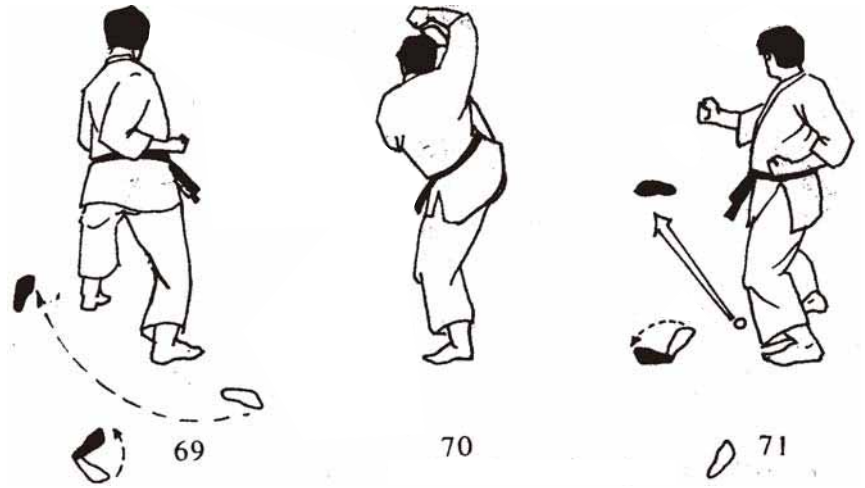
38 - H. ZKD + H. Uchi-Uke. Chân phải trụ, xoay nghịch 90^0, thành chân trái Tấn trước. Đỡ giữa bằng mép trong cổ tay trái. Tay phải thủ bên hông phải. (H 62, 63)

39 - M. ZKD + M. Chudan Oi-Zuki. Bước về trước, chân phải Tấn trước. Tay phải đấm giữa. (H 64)



40- M. ZKD + M. Chudan Uchi-Uke. Chân trái trụ, quay thuận, thành chân phải Tấn trước. Đỡ giữa bằng mép trong cổ tay phải. (H 65, 66)

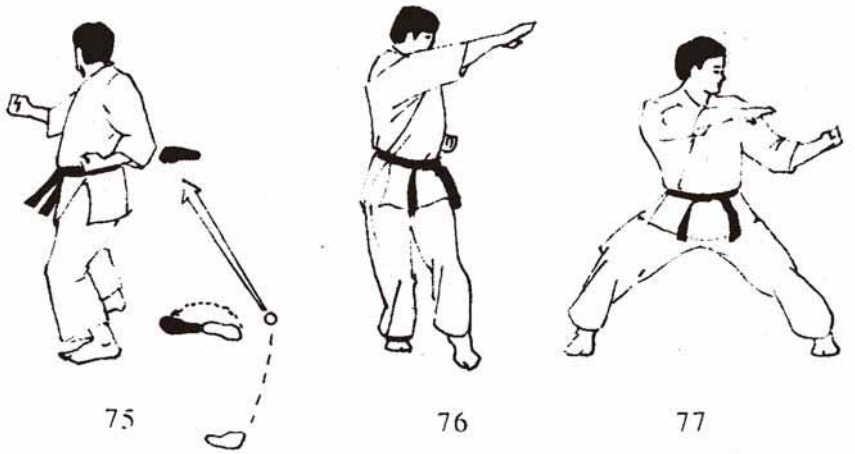
41- H. ZKD + H. Chudan Oi-Zuki. Bước về trước, chân trái Tấn trước. Tay trái đấm giữa. (H 67)



42- H. ZKD + H. Gedan-Barai. Chân phải trụ, xoay nghịch 90^0 thành chân trái Tấn trước. Tay trái gạt dưới. (H 68, 69)

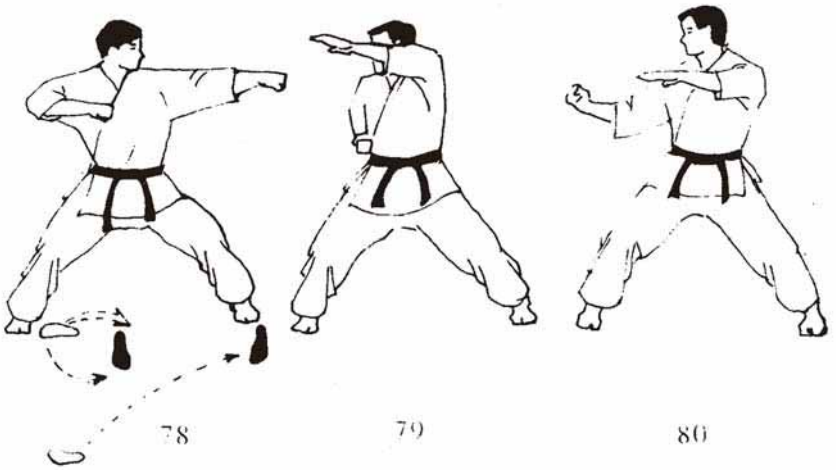
43- KBD + M. Chudan Uchi-Otoshi. Nâng gối phải về trước, dập mạnh, thành Tấn Kỵ mã. Tay phải chấn xuống, tay trái thủ bên hông trái. (H 70. 71)

44 - KBD + H. Chudan Uchi-Otoshi. Nâng gối trái về trước, dập mạnh, thành Tấn Kỵ mã. Tay trái chấn xuống, tay phải thủ bên hông phải. (H 72, 73)

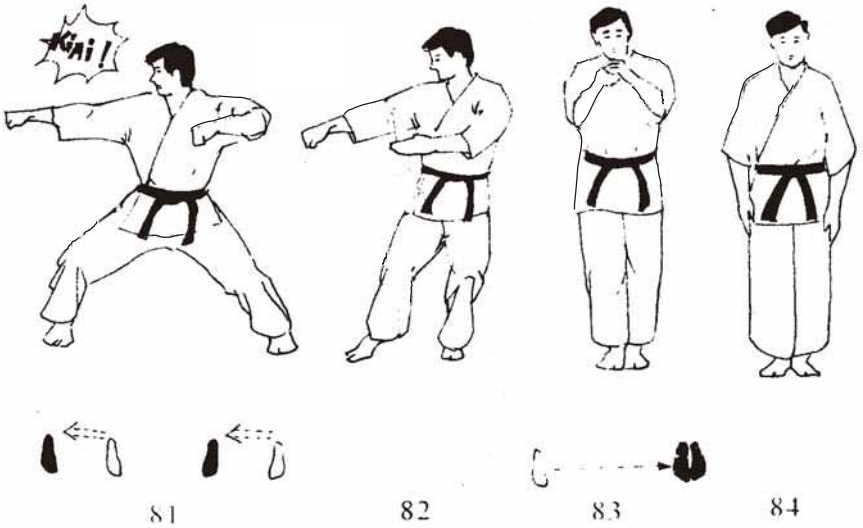


45 - KBD + M. Chudan Uchi-Otoshi. Nâng gối phải về trước, dập mạnh, thành Tấn Kỵ mã. Tay phải chấn xuống, tay trái thủ bên hông trái. (H 74. 75)

46- KBD + H. Chudan-Zuki. Chân phải trụ, xoay nghịch 90^0, lướt trượt sang trái, thành Tấn Kỵ mã. Tay trái đấm giữa, tay phải thủ trước ngực. (H 76. 77, 78)



47- KBD + M. Chudan-Zuki + KIAI ! Quắc mắt sang phải, lướt dập về phải. Tấn Kỵ mã. Tay phải đấm giữa, tay trái thủ trước ngực. ÂY ! (H 79, 80, 81)



Musubi-Dachi. Yame. Từ từ thu chân phải về vị trí ban đầu. Chào. (H 82. 83. 84)

PHÂN THẾ

Thế số 2 - 4

1

2

3

4

5

Thế số 42 & 43

1

2

3

4

Thế số 46

1

2

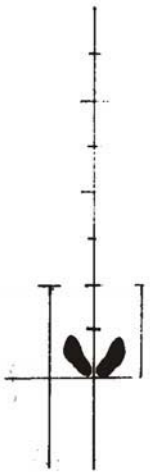
Thế 47

1

2

3

JITTE

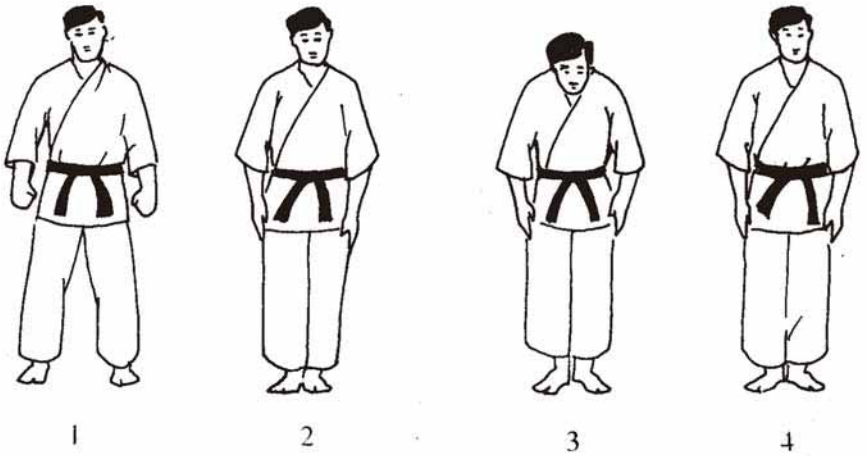


Jitte hay là Thập - Thủ - quyền (Jit: 10, Te: Tay). Gọi thế vì bài quyền ngầm chứa cái ý rằng, nếu làm chủ được các kỹ thuật của nó thì có thể chống lại 10 người.

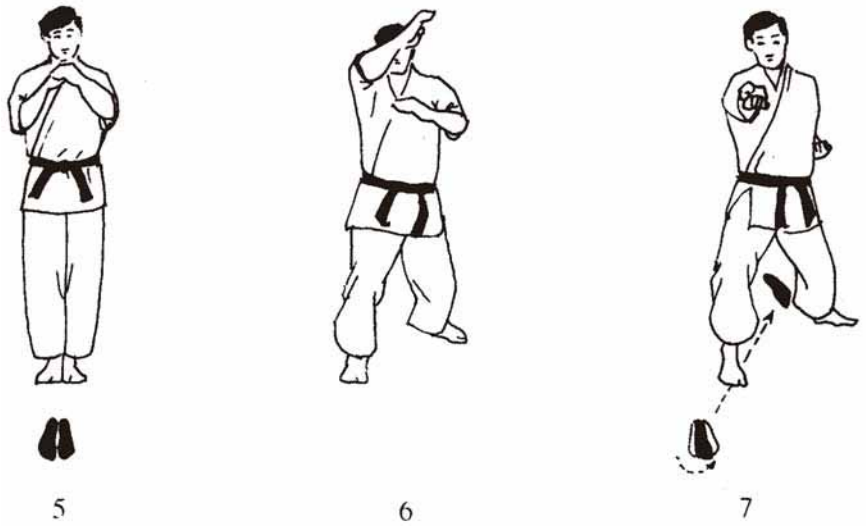
Bài quyền nầy bao gồm những kỹ thuật khắc chế vũ khí của đối phương, đặc biệt với Côn - những kỹ thuật lắt léo và rất hiệu quả.

Phải coi trọng việc tập trung lực và vai trò của hông.

Bài quyền có 24 thế. Đi trong vòng 1 phút

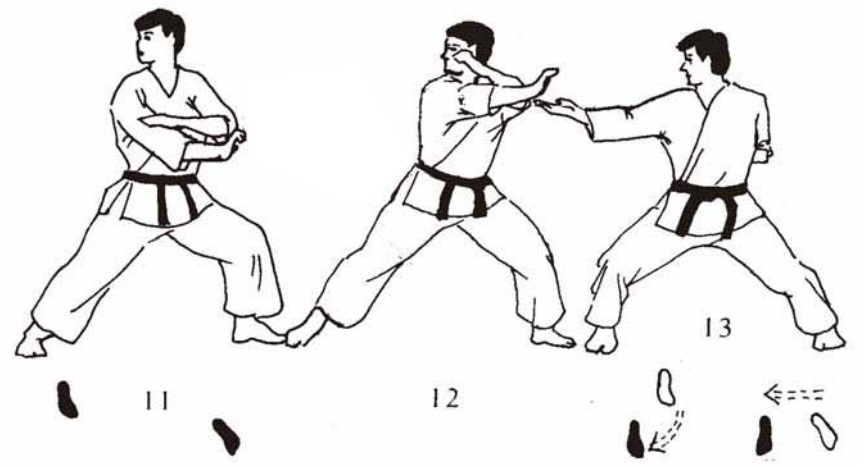


Musubi-Dachi. Rei. Tấn nghiêm. Chào. (H 1 , 2, 3, 4)



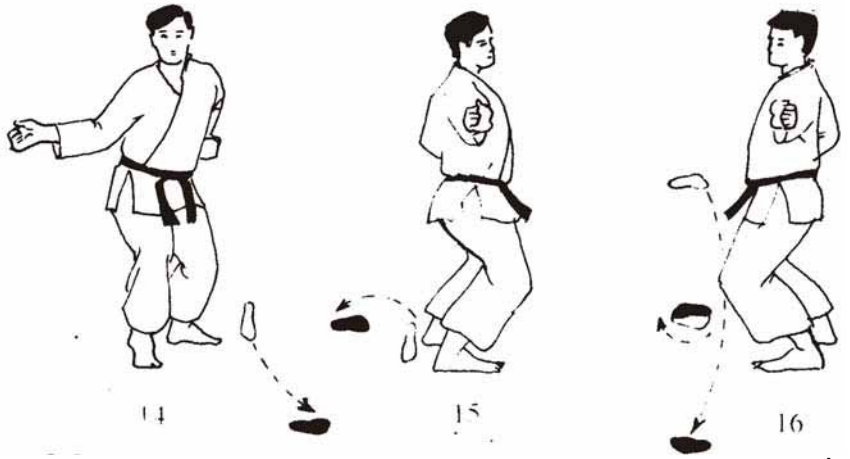
1- M. ZKD + Uhai Tekubi Chudan-Osae-Uke. Từ Tấn chụm, hai tay thủ trước cụm (bàn tay trái bọc nắm tay phải), chân trái bước lui, thành chân phải Tấn trước. Lưng cổ tay phải đỡ đè trung đẳng. Nắm tay trái thủ bên hông trái. (H 5, 6, 7)

2- H. ZKD + Kosa-Uke. Chân trái bước chéo về trước, thành chân trái Tấn trước. Gót bàn tay phải đỡ đè, gót bàn tay trái đỡ ép lên. (H 8, 9)



3- H. ZKD + H. Sho Chudan Osae-Uke. Giữ nguyên Tấn. Quắc mắt sang phải. Bàn tay trái đỡ đè trung đẳng, tay phải giữ nguyên. (H 10, 11)

4- KBD + M. Tekubi Kake-Uke. Lười dập sang phải, thành Tấn Kỵ mã. Đỡ giữa về phía phải bằng cổ tay phải. Nắm tay trái thủ bên hông trái. (H 12, 13)



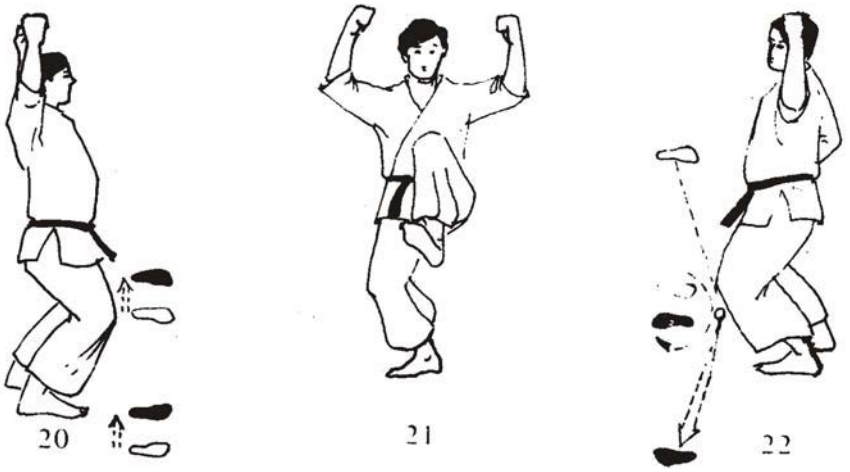
5- KBD + M. Chudan Teisho-Uchi. Chân trái lướt ngang nửa bộ, lấy chân trái làm trục quay, chân phải bước về trước, thành Tấn Kỵ mã. Gót bàn tay phải đánh trung đẳng về phía trước, nắm tay trái thủ bên hông trái. (H 14, 15)

6- KBD + H. Chudan Teisho-Uchi. Bước về trước, thành Tấn Kỵ mã. Gót bàn tay trái đánh trung đẳng, nắm tay phải thủ bên hông phải. (H 16)

7- ***KBD + M. Chudan Teisho-Uchi***. Bước về trước thành Tấn Kỵ mã. Gót bàn tay phải đánh trung đẳng, nắm tay trái thủ bên hông trái. (H 17)

8- H. Kosa-Dachi + Ryo Ken Jodan Juji-Uke. Thu chân phải về, thành chân trái Tấn chéo (chân phải trước). Hai tay đỡ chữ thập thượng đẳng. (H 18)

9- KBD + Ryo Ken Gedan Uchi-Barai. Chân trái bước dập sang trái, thành Tấn Kỵ mã. Hai tay đánh tạt xuống hai bên. (H 19)

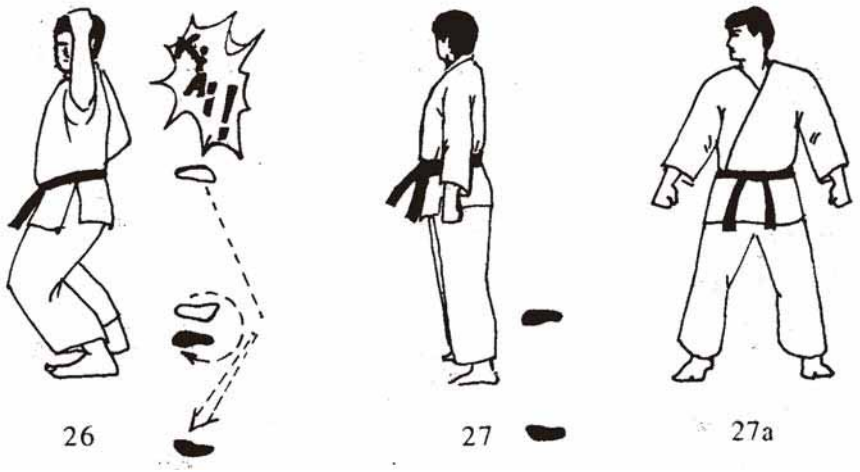


10- KBD + Jodan Kakiwake-Uke. Lướt dập sang trái, thành Tấn Kỵ mã. Hai tay đỡ vẹt thượng đẳng. (H 20)

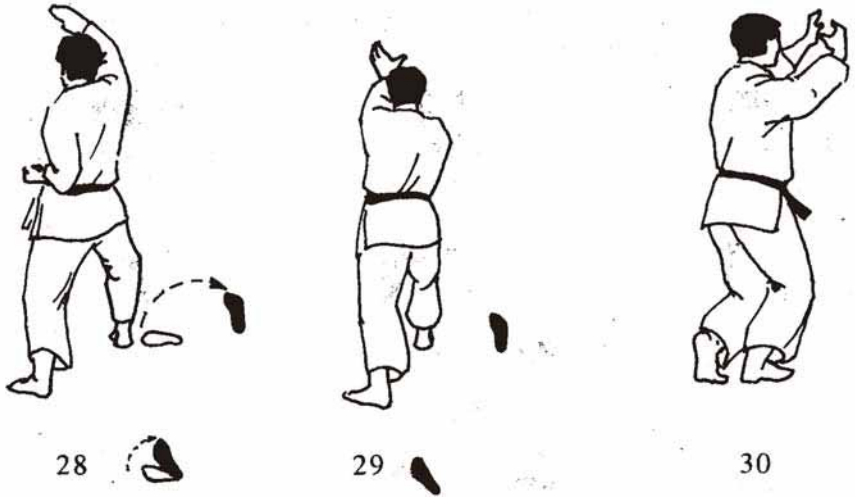
11 - KBD + H. Jodan Tekubi Uchi-Barai. Chân phải làm trụ, nâng gối trái, xoay thuận về trước, dập mạnh, thành Tấn Kỵ mã. Tay trái đỡ quét thượng đẳng. (H 21. 22)

12- KBD + M. Jodan Tekubi Uchi-Barai. Chân trái làm trụ, nâng gối phải, xoay nghịch về trước, dập mạnh, thành Tấn Kỵ mã. Tay phải đỡ quét thượng đẳng. (H 23, 24)

13- KBD + H. Jodan Tekubi Uchi-Barai + KIAI ! Chân phải làm trụ, nâng gối trái, xoay thuận về trước, dập mạnh, thành Tân Kỵ mã. Tay trái đỡ quét thượng đẳng. ÁY ! (H 25, 26)

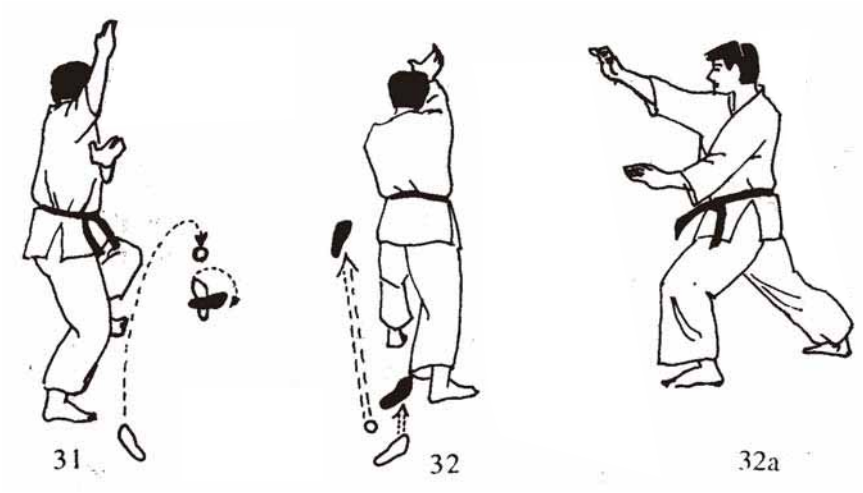


14- Shizentai + Ryo Ken Kakiwake Orosu. Về tư thế tự nhiên. Quắc mắt sang phải. Thốc hai nắm đấm xuống hai bên. (H 27, 21a)



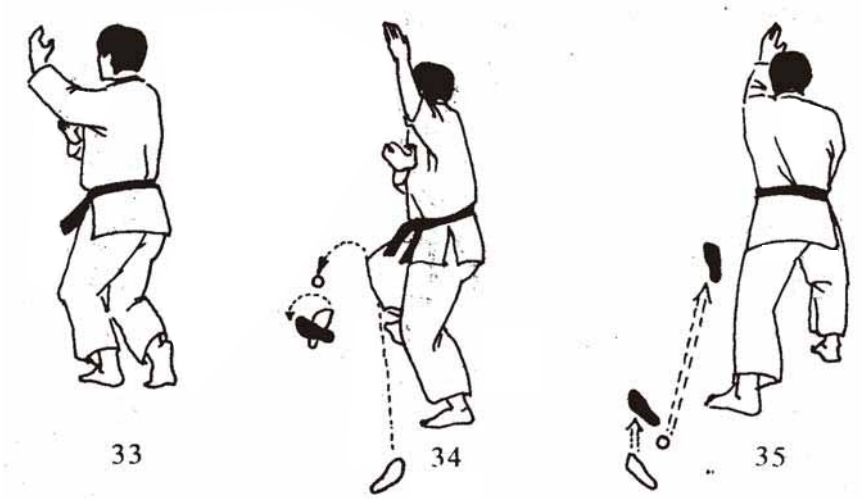
15- M. ZKD + M. Jodan Shuto-Uke. Bước chân phải sang phải, thành chân phải Tấn trước. Thủ đao phải đỡ trên. Nắm tay trái thủ bên hông trái. (H 28)

16- M. ZKD + Ryo Sho Koko- Uke. Giữ nguyên Tấn. Hai tay đỡ Hổ khẩu. (H 29)



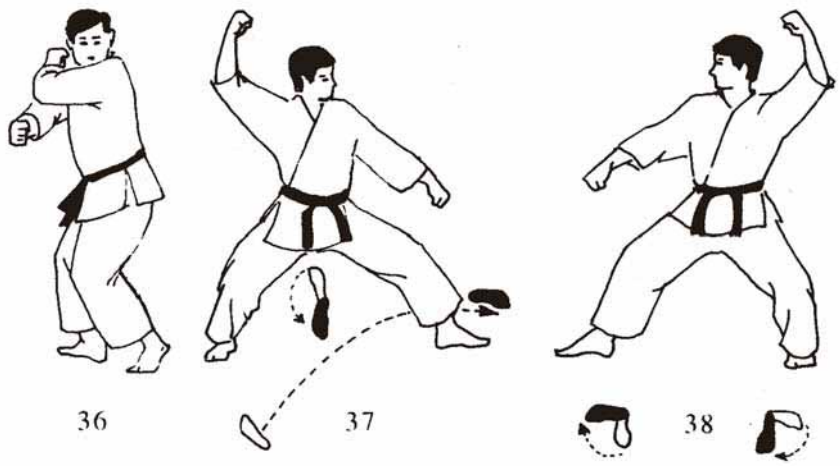
17- a/ M. Ashi-Dachi + Ryo Sho Kamae. Nâng gối trái, thành chân phải Hạc tấn. Hổ khẩu phải trên vai phải, hổ khẩu trái phía trước ngực. (H 30, 31)

b/ H. ZKD + Kosa-Uke. Chân trái bước trượt về trước, thành chân trái Tấn trước. Hổ khẩu phải thốc lên, hổ khẩu trái thốc xuống. (H 32, 32a).



18-* a/ H. *Ashi-Dachi + Ryo Sho Kamae. Nâng gối phải, thành chân trái Hạc tấn. Hổ khẩu trái trên vai trái, hổ khẩu phải phía trước ngực. (H 33, 34)

b/ *M. ZKD + Kosa-Uke.* Chân phải bước trượt về trước, thành chân phải Tấn trước. Hổ khẩu trái thốc lên, hổ khẩu phải thốc xuống. (H 35)

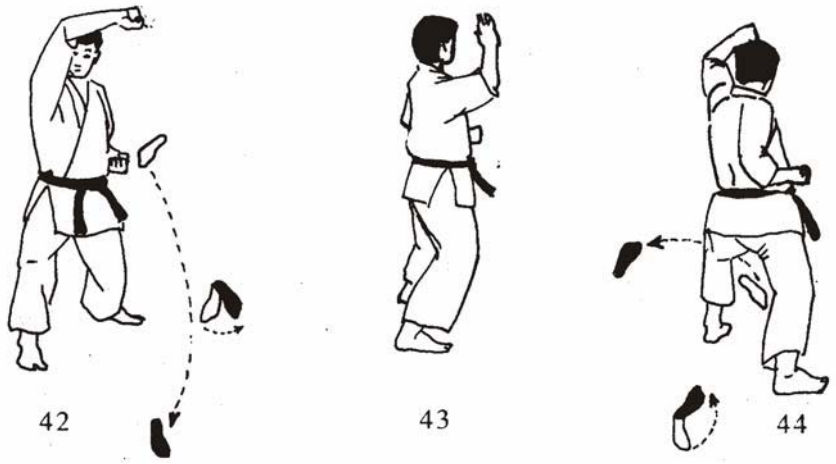


19- M. KKD + Yama-Uke. Chân phải làm trụ, xoay nghịch 90^0, thành chân phải Tấn sau. Đỡ trên bằng mép trong cổ tay phải, tay trái đỡ dưới. (H 36, 37)

20- H. KKD + Yama-Uke. Quay sang phải, chân trái Tấn sau. Đỡ trên bằng mép trong cổ tay trái, tay phải đỡ dưới. (H 38)

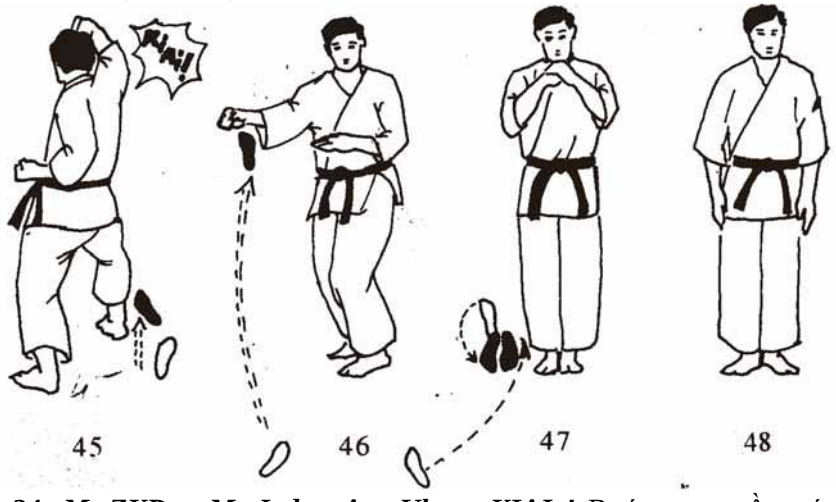
21- H. ZKD + H. Jodan Age-Uke.

Bước chân trái về trước, thành chân trái Tấn trước. Tay trái đỡ trên. (H 39, 40)



22- M. ZKD + M. Jodan Age-Uke. Bước về trước, chân phải Tấn trước. Tay phải đỡ trên. (H 41, 42)

23- H. ZKD + H. Jodan Age-Uke. Quay sau, chân trái Tấn trước. Tay trái đỡ trên. (H 43, 44)

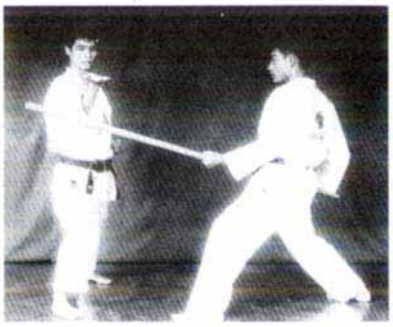


24- M. ZKD + M. Jodan Age-Uke + KIAI ! Bước trượt về trước, thành chân phải Tấn trước. Tay phải đỡ trên. YA ! (H 45)

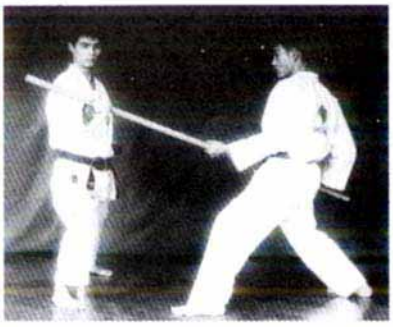
Musubi-Dachi. Yame. Chân phải làm trụ, thu chân trái về cùng lúc xoay nghịch 90^0 về tư thế ban đầu. Chào. (H 46, 47, 48)

PHÂN THẾ

Thế số 1 & 2



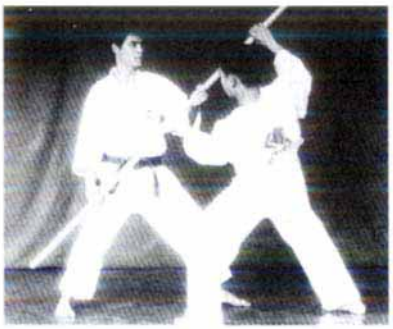
1



2

3

4



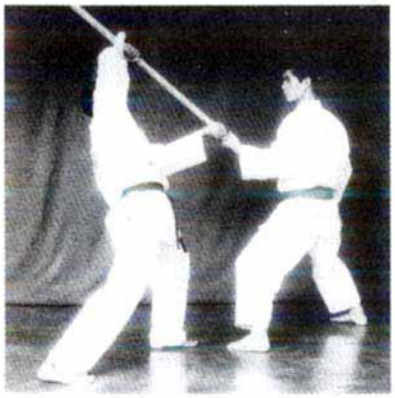
5

6

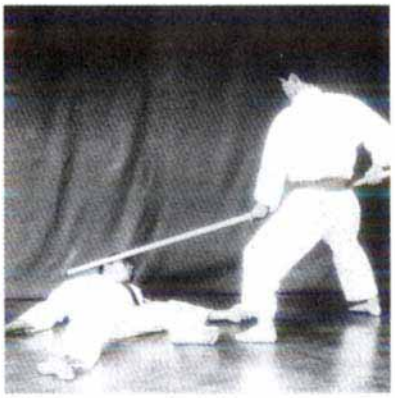
Thế số 5 - 7

1

2



3

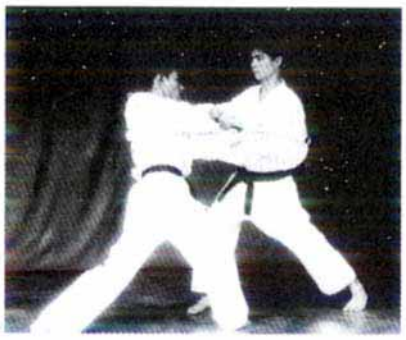


4

Thế số 15 - 17

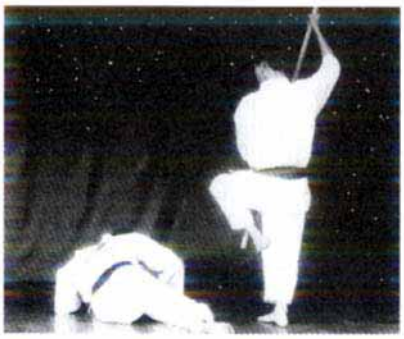
1

2

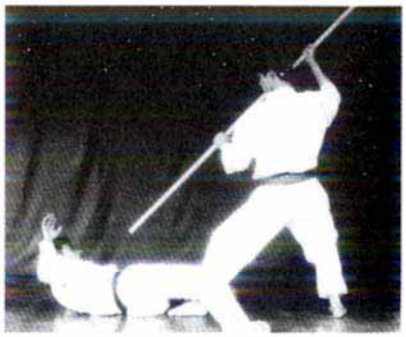


3

4



5



6

PHỤ LỤC 1

Chương trình
QUYỀN PHÁP SHOTOKAN

KYU :	9	Heian Shodan
	8	Heian Shodan
	7	Heian Nidan
	6	Heian Sandan
	5	Heian Yondan
	4	Heian Godan
	3	Tekki Shodan
	2	Bassai-Dai, Kanku-Dai.
	1	Basai-Dai, Kanku-Dai. Empi. Jion.
DAN :	I.	Bassai-Dai, Kanku-Dai, Empi, Jion, Jitte.
	Il.	Hangetsu. Tekki Nidan, Bassai-sho, Kanku-sho, Gankaku.
	III.	Sochin, Tekki Sandan. Chinte, Jiin. Nijushiho.
	IV.	Meikyo, Unsu, Wankan.
	V.	Meikyo, Unsu. Wankan, Gojushiho-Dai, Gojushiho-Sho.

PHỤ LỤC 2

NHỮNG BÀI QUYỀN ĐƯỢC WUKO QUI ĐỊNH CHO CHƯƠNG TRÌNH THI QUYỀN QUỐC TẾ

BÀI TỰ CHỌN

1. Bassai-Sho
2. Bassai-Dai (Passai)
3. Kanku-Sho
4. Kanku-Dai (Kusanku)
5. Gankaku (Chinto)
6. Hangetsu (Seishan)
7. Unsu
8. Seipai
9. Saifa
10. Empi (Wanshu)
11: Nijushiho (Niseishi)
12. Seienchin
13. Jion
14. Jitte
15. Suparimpei
16. Gojushiho-Sho
17. Gojushiho-Dai

BÀI BẮT BUỘC

1. Kanku-Dai
2. Jion
3. Bassai-Dai
4. Seienchin
5. Chinto
6. Seishan
7. Seipai
8. Saifa

KARATE

Bài quyền từ đai trắng đến đai đen

Lời nói đầu	5
Heian Shodan	11
Heian Nidan	21
Heian Sandan	31
Heian Yondan	41
Heian Godan	51
Tekki Shodan	65
Bassai Dai	75
Kanku Dai.	93
Empi	119
Jion	135
Jitte	153
Phụ lục	165
Phụ lục 2	166